



PENERAPAN TERAPI AKTIVITAS WAKTU LUANG (SENAM) PADA PASIEN DENGAN GSP: HALUSINASI PENGDENGARAN DAN PENGLIHATAN

Suci Ririn Puspita¹, Ayu Pratiwi², Tati Suryati³

^{1,2,3}Universitas Yatsi Madani

E-mail Korespondensi: suciririn21@gmail.com

ABSTRAK

Halusinasi merupakan salah satu dari gangguan jiwa dimana seseorang tidak mampu membedakan antara kehidupan nyata dengan kehidupan palsu. Halusinasi adalah gangguan persepsi pancaindra tanpa adanya rangsangan dari luar yang dapat meliputi semua sistem penginderaan di mana terjadi pada saat kesadaran individu itu penuh atau baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi penerapan intervensi inovasi terapi senam *aerobik low impact* untuk mengontrol halusinasi penglihatan dan pendengaran. Asuhan keperawatan dan penerapan intervensi terapi senam *aerobik low impact* terhadap mengontrol halusinasi pendengaran dan penglihatan selama 3 hari dalam sehari dilakukan 2 kali (pagi dan siang hari) selama 30menit. Hasil studi kasus didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan implementasi selama 5 hari dengan penerapan terapi aktivitas waktu luang (senam) tanda dan gejala halusinasi penglihatan dan pendengaran menurun. Terapi aktivitas waktu luang: senam memberikan pengaruh terhadap penurunan tanda dan gejala halusinasi penglihatan dan pendengaran.

Kata Kunci : Halusinasi, Skizofrenia, Terapi Aktivitas Waktu Luang (Senam)

ABSTRACK

Hallucinations are one of the mental disorders where a person is unable to distinguish between real life and fake life. Hallucinations are disturbances of sensory perception in the absence of external stimulation which can include all sensory systems which occur when the individual's consciousness is full or good. This scientific paper aims to analyze the implementation of innovative low impact aerobic exercise therapy interventions to control visual hallucinations and hearing. Nursing care and application of low impact aerobic exercise therapy interventions to control auditory and visual hallucinations for 3 days a day are carried out 2 times (morning and afternoon) for 30 minutes. The case study showed that after being implemented for 5 days with the application of free time activity therapy (gymnastics) the signs and symptoms of visual and auditory hallucinations decreased. Leisure activity therapy: gymnastics has an effect on reducing the signs and symptoms of visual and auditory hallucinations.

Keywords: *Hallucinations, Schizophrenia, Leisure Activity Therapy (Gymnastics)*

PENDAHULUAN

Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) istilah resmi yang di sandangkan untuk para penyandang gangguan kejiwaan berdasarkan Undang – undang Republik Indonesia Nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa menyatakan bahwa orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia. (RI, 2020)

Kesehatan jiwa menurut (WHO, 2020) ketika seseorang tersebut merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup serta dapat menerima orang lain sebagaimana seharusnya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya.

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022, terdapat 23 juta orang yang menderita penyakit kejiwaan. Sementara di Indonesia, data Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyatakan bahwa penduduk berusia lebih dari 15 tahun ada 9,8% atau lebih dari 20 juta orang terkena gangguan mental emosional. Selain itu, sebanyak 6,1% atau sekitar 12 juta orang mengalami depresidan 450.000 menderita skizofrenia atau psikosis yang merupakan gangguan jiwa berat.

Menurut data WHO (2016), dari keseluruhan penduduk dunia sebanyak 25% orang mengalami gangguan jiwa dan angka ini cukup terbilang tinggi dengan sebanyak 1% mengalami gangguan jiwa berat. Selanjutnya pada tahun 2013 sampai 2015 Dinas Kesehatan melakukan pendataan dimana orang dengan gangguan jiwa mengalami peningkatan sebanyak 5.112 jiwa. Indonesia merupakan negara dengan angka gangguan jiwa yang relative tinggi dari jumlah total populasi orang dewasa. Jika ada 250.000.000 orang dewasa maka sebanyak 15.000.000 atau 6,0% orang Indonesia mengalami gangguan jiwa (Damanik dalam (Santi et al., 2021). Prevalensi gangguan jiwa berat menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) pada penduduk Indonesia mengalami kenaikan menjadi 1,8 per mil dari nilai sebelumnya tahun 2018 adalah 1,7 per mil. Kabupaten atau kota yang memiliki penduduk dengan gangguan jiwa terbanyak adalah Bogor 23.998 dan Bandung 15.2942 (Oktaviani et al., 2022).

Berdasarkan data Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Barat bulan September tahun 2017, menunjukkan bahwa pasien rawat inap yang menderita halusinasi sebanyak 74,3% dari jumlah pasien rawat inap seluruhnya di tahun tersebut, dalam jumlah pasien gangguan jiwa 570. Halusinasi menempati posisi pertama dengan prevalensi sebesar 74,3%, Isolasi sosial 11,4%, Resiko Perilaku Kekerasan 11,2%, Defisit Perawatan diri 1,7%, Waham 0,7%, dan Harga diri rendah 0,5%. Kejadian halusinasi di wilayah kerja RSJ Dr. Soeharto Heerdjan mengalami peningkatan setiap bulannya. Di samping itu, juga ditemukan gangguan persepsi, wawasan diri, perasaan, keinginan dan diperkirakan prevalensi lebih dari 90% klien dengan skizofrenia mengalami halusinasi. (Furyanti & Sukaesti, 2019)

Gangguan Jiwa merupakan perilaku yang muncul karena kelainan yang bukan dari perkembangan norma manusia. Biasanya penyakit jiwa menyerang pikiran seseorang, yang bisa menyerang seluruh bagian tubuh. Seseorang yang mengalami gangguan jiwa biasanya akan mengalami kesulitan tidur, rasa tidak nyaman dan berbagai gangguan yang lain (Livana et al., 2020). Kegagalan dalam berinteraksi dalam hal dikarenakan gangguan jiwa atau gangguan fungsi mental secara Internasional disebutkan bahwa gangguan mental terjadi pada umumnya adalah gangguan kecemasan dan gangguan depresi yang menimbulkan banyak gangguan jiwa seperti halusinasi, resiko perilaku kekerasan hingga resiko bunuh diri (Oktaviani et al., 2022)

Halusinasi merupakan salah satu dari gangguan jiwa dimana seseorang tidak mampu membedakan antara kehidupan nyata dengan kehidupan palsu. Dampak yang muncul dari

pasien dengan gangguan halusinasi mengalami panik, perilaku dikendalikan oleh halusinasinya, dapat bunuh diri atau membunuh orang, dan perilaku kekerasan lainnya yang dapat membahayakan dirinya maupun orang disekitarnya (Rahmawati, 2019 dalam (Santi et al., 2021). Dampak yang ditimbulkan dari adanya halusinasi adalah kehilangan Sosial diri, yang mana dalam situasi ini dapat membunuh diri, membunuh orang lain, bahkan merusak lingkungan. Dalam memperkecil dampak yang ditimbulkan halusinasi dibutuhkan penanganan yang tepat. Dengan banyaknya kejadian halusinasi, semakin jelas bahwa peran perawat untuk membantu pasien agar dapat mengontrol halusinasi (Wulandari, 2022)

Pasien dengan halusinasi mendapatkan fasilitas berbagai terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Salah satu terapi yang diberikan yaitu terapi okupasi atau terapi kerja. Terapi tersebut lebih mengarah pada pengobatan alami dengan pendekatan batin dan bukan menggunakan obat – obatan kimia. Salah satu manfaat umum dari terapi okupasi adalah untuk membantu individu dengan kelainan atau gangguan fisik, mental, mengenalkan individu terhadap lingkungan sehingga mampu mencapai peningkatan, perbaikan, dan pemeliharaan kualitas hidup. Hal ini dikarenakan seorang pasien akan dilatih untuk mandiri dengan latihan – latihan yang sesuai (Agustina et al., 2021)

Menurut penelitian (Libriatanti, 2019) Menyatakan bahwa tujuan dari studi kasus ini untuk mendiskripsikan asuhan keperawatan terapi modalitas (terapi senam) pada ODGJ yang mengalami halusinasi di Posyandu Jiwa Kota Blitar, perlu dilakukan kegiatan untuk mengontrol halusinasi. Pengumpulan data menggunakan metode studi kasus dengan mengeksplorasi secara mendalam 2 responden sesuai dengan kriteria meliputi pengkajian, perumusan diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi yang dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sukorejo Kota Blitar pada tanggal 28 Mei – 28 Juni 2018. Setelah dilakukan tindakan keperawatan pada kedua klien, kedua klien belum mampu melakukan terapi senam dengan baik dan benar. Namun intensitas munculnya halusinasi sudah berangsur-angsur berkurang dan kedua klien sudah tidak menyendiri, terlihat lebih senang dan bersemangat. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa asuhan keperawatan terapi modalitas (terapi senam) pada ODGJ yang mengalami halusinasi dapat dijadikan terapi yang efektif untuk mengurangi intensitas munculnya halusinasi.

Menurut penelitian (Suhariyanto & Yuniar, 2023) Pelaksanaan olahraga senam *aerobic low impact* selama 30 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu berturut turut dari tanggal 16 Januari 2023 sampai dengan 28 Januari 2023 dapat menurunkan frekuensi halusinasi pada Tn. MA, Hal ini di buktikan Tn.MA direncanakan untuk pulang kerumah satu pekan setelah tindakan ini. Hasil pelaksanaan senam *aerobic low impact* pada klien dengan halusinasi dapat menurunkan frekuensi halusinasi klien. Pasien yang melakukan aktivitas terjadwal seperti senam, bermain kelompok dan lain-lain terbukti dapat menurunkan frekuensi halusinasi. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi aktivitas kelompok olahraga (senam *aerobic low impact*) terhadap penurunan efek samping obat pada klien halusinasi.

Hasil data yang didapatkan dari Yayasan Griya Bhakti Medika dalam 3 bulan terakhir rata – rata terdapat 50 pasien. Didapatkan data halusinasi sejumlah 34% (17 orang), Resiko Perilaku Kekerasan sejumlah 20% (10 orang), Isolasi sosial sejumlah 20% (10 orang), Defisit Perawatan Diri sejumlah 10% (5 orang), Waham sejumlah 6% (3orang), Harga Diri Rendah sejumlah 6% (3orang), dan Resiko Bunuh Diri sejumlah 4% (2 orang).

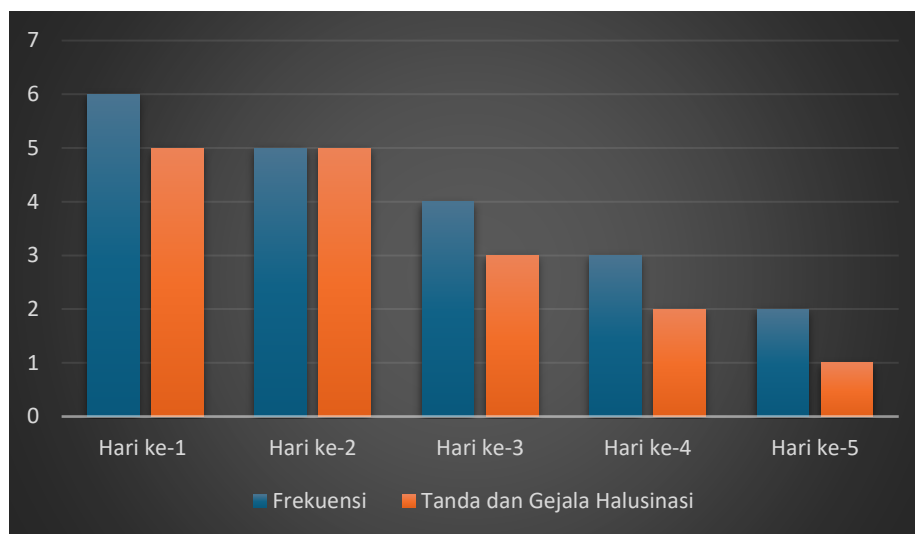
Berdasarkan uraian yang didata penulis tertarik untuk menulis karya tulis ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn.S dengan Gangguan Persepsi Sensori Persepsi Sensori : Halusinasi Pendengaran dan Penglihatan Dengan Penerapan Terapi Aktivitas Waktu Luang (Senam) di Panti Griya Bhakti Medika”.

METODE PENELITIAN

Asuhan keperawatan dan penerapan intervensi terapi senam *aerobik low impact* terhadap mengontrol halusinasi pendengaran dan penglihatan selama 3 hari dalam sehari dilakukan 2 kali (pagi dan siang hari) selama 30menit. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil adalah pasien dengan halusinasi penglihatan dan pendengaran. Instrumen yang digunakan dalam penurunan tanda gejala halusinasi ini adalah lembar observasi keperawatan jiwa dan melakukan tindakan terapi senam *aerobik low impact*, yang dilakukan di Yayasan Rehabilitasi Mental Griya Bhakti Medika.

HASIL PENELITIAN

Berikut adalah diagram perkembangan Frekuensi Halusinasi dan Tanda Gejala Halusinasi yang dilakukan selama 5 hari dimulai pada tanggal 17-21 Juli 2023.



Penerapan pemberian terapi senam *aerobic low impact* selama 30 menit dengan frekuensi 6 kali dilakukan dalam 3 hari dengan 2 kali pertemuannya. Berdasarkan diagram yang telah dibuat didapatkan hasil kesimpulan bahwa terapi *aerobik low impact* dapat berpengaruh untuk mengurangi gejala halusinasi. Tn.S yang sebelumnya frekuensi halusinasi 6 kali dalam sehari menjadi 2 kali dalam sehari, tanda dan gejala mengalami penurunan dari skor 5 menjadi skor 1, tetapi fase halusinasinya masih tetap difase yang sama yaitu fase *controlling* atau pasien masih mengikuti halusinasinya.

PEMBAHASAN

Pada saat pengkajian, didapatkan hasil kondisi saat ini klien mengatakan suara itu masih sering terdengar dan bayangannya masih sering muncul pada pagi, siang dan malam hari. Tn. S mengatakan melihat bayangan cicinya sedang melambaikan tangan kearahnya, sambil berkata “Kapan pulang?” “Hati – hati ya” “Uangnya gimana?”. Klien mendengar suara 6 kali sehari bahkan bisa lebih. Berdasarkan data tersebut ditetapkan bahwa Tn. S mengalami Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi (penglihatan dan pendengaran).

Pertemuan pertama dengan pasien Tn. S mulai tanggal 17 Juli 2023 melakukan implementasi keperawatan yaitu membina hubungan saling percaya membantu pasien mengenal halusinasinya (isi, waktu, frekuensi, situasi pencetus, perasaan saat terjadi halusinasi), melatih mengontrol halusinasinya dengan cara menghardik dengan tahapan

menjelaskan cara menghardik halusinasi, memperagakan cara menghardik, dan memasukan kedalam jadwal kegiatan harian dengan hasil evaluasi respon pasien dengan data subjektif Tn. S mengatakan suka melihat bayangan dan mendengar suara cicinya mengajak ia mengobrol, halusinasi muncul 6kali sehari, pada pagi, siang, dan malam, pada saat pasien sendiri, ketika akan tidur, dan pasien juga mengatakan mengikuti halusinasinya. Data objektif Tn. S menyebutkan Namanya, duduk berhadapan, memperagakan cara menghardik. Pada saat pertemuan pertama Tn. S masuk dalam fase *controlling* karena Tn. S menyerah dan mengikuti halusinasinya.

Pertemuan kedua pada tanggal 18 Juli 2023 dilakukan implementasi keperawatan dengan mengevaluasi jadwal kegiatan yang lalu (SP 1), melatih pasien cara bercakap – cakap dengan teman sekamar atau orang lain saat halusinasinya muncul, mengajarkan klien cara senam *aerobik low impact*, dan memasukan kedalam jadwal kegiatan harian didapatkan evaluasi dengan data subjektif Tn. S mengatakan pasien mengatakan perasaannya lebih baik, pasien mengatakan halusinasi muncul 5kali sehari, pasien mengatakan masih ingat cara menghardik halusinasi, pasien mengatakan sudah tau cara bercakap – cakap dengan teman sekamar, pasien mengatakan sudah mengetahui cara senam, Data objektif pasien mau mengulang cara menghardik, tampak bercakap – cakap dengan teman sekamar atau orang lain dan memasukkan ke dalam jadwal kegiatan harian. Pada pertemuan ini pasien masih dalam fase *controlling* masih mengikuti halusinasinya.

Pertemuan ketiga pada tanggal 19 Juli 2023 dilakukan implementasi keperawatan mengevaluasi SP 1 mengahrdik, SP 2 bercakap – cakap, dan mengajarkan SP 3 kegiatan dengan merapihkan tempat tidur dan senam *aerobik low impact*. Didapatkan evaluasi respon Tn. S dengan data subjektif Tn.S mengatakan bahwa perasaannya baik, pasien mengatakan masih ingat dengan anjuran perawat jika mendengar suara – suara yang tidak berwujud nyata pasien akan menutup telinga dan memejamkan mata dan langsung menghardik, frekuensi halusinasi muncul 4 kali sehari, pasien mengatakan ketika mendengar suara – suara yang tidak berwujud pasien akan melakukan aktivitas waktu luang seperti menghardik, mengobrol dengan teman, bernyanyi atau melakukan senam yang sudah diajarkan. Data objektif Tn. S pasien tampak mengerti cara mengontrol halusinasi dengan bercakap – cakap dengan temannya.

Pertemuan keempat tanggal 20 Juli 2023, dilakukan implementasi keperawatan yaitu mengevaluasi SP 1 menghardik, SP 2 bercakap – cakap, SP 3 melakukan kegiatan, dan SP 4 yaitu meminum obat, melakukan senam *aerobik low impact* serta memasukan ke jadwal kegiatan harian. Didapatkan fase halusinasi *controlling* pasien masih mengikuti halusinasinya. Dan Tn. S mampu menyebutkan keuntungan dan kerugian jika tidak minum obat, 5 benar minum obat dan kerugian bila tidak minum obat.

Pertemuan kelima tanggal 21 Juli 2023 mengevaluasi subjektif Tn. S mengatakan jika mendengar suara – suara aneh itu muncul klien menghardik dengan mengatakan “Pergi saya tidak mau lihat, saya tidak mau mendengarkan kamu, kamu tidak nyata, kamu palsu”, pasien mengatakan Frekuensi halusinasi muncul 2 kali sehari, pasien mengatakan minum obat dengan 5 benar obat dan teratur, pasien mengatakan mengetahui manfaat minum obat, pasien mengetahui jenis obat yang diminumnya, pasien mengatakan kegiatan harian yang biasa dilakukan di Panti yaitu merapihkan tempat tidur, pasien mengatakan ketika mendengar suara – suara dan melihat bayangan yang tidak terwujud pasien akan melakukan aktivitas yang lain agar mengalihkan halusinasinya. pasien mengatakan senang melakukan senam *aerobik low impact* karena senam tersebut bisa membuat pasien memgontrol halusinasinya. Tn. S masih dalam fase *controlling* tetapi Tn. S mengalami penurunan tanda gejala halusinasi dari 5 menjadi 1. Dan frekuensi halusinasi menurun dari 6 kali sehari menjadi 2 kali sehari.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan terapi Penerapan pemberian terapi senam *aerobic low impact* selama 30 menit dengan frekuensi 6 kali dilakukan dalam 3 hari dengan 2 kali pertemuan perhari nya terjadi peningkatan kemampuan klien dalam mengendalikan halusinasi yang dialami serta dampak pada penurunan gejala halusinasi pendengaran dan penglihatan dialami seperti frekuensi halusinasi menjadi 2 kali dalam sehari.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. W., Handayan, Agustina, N. W., Handayani, S., Sawitri, E., & Nurhidayat, M. I. (2021). PENGARUH TERAPI OKUPASI MEMBATIK TERHADAP PENURUNAN HALUSINASI PENDENGARAN PADA PASIEN SKIZOFRENIA. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 9(4), 843–852. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8528>
- Furyanti, E., & Sukaesti, D. (2019). *Art therapy melukis bebas terhadap kemampuan pasien mengontrol halusinasi*. 1–10.
- Libriatanti, S. R. (2019). *ASUHAN KEPERAWATAN TERAPI MODALITAS (TERAPI SENAM) PADA ODGJ YANG MENGALAMI HALUSINASI DI POSYANDU JIWA: POSPA SIWA KOTA BLITAR*.
- Livana, Rihadini, Kandar, Suerni, T., Sujarwo, Maya, A., & Nugroho, A. (2020). Peningkatan Kemampuan Mengontrol Halusinasi Melalui Terapi Generalis Halusinasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(1), 1–8.
- Oktaviani, S., Hasanah, U., & Utami, I. T. (2022). Penerapan terapi Menghardik Dan Menggambar pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Journal Cendikia Muda*, 2(September), 407–415. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/365/226>
- RI, K. (2020). Buku Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. In *Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*. <https://promkes.kemkes.go.id/buku-pedoman-penyelenggaraan-kesehatan-jiwa-di-fasilitas-kesehatan-tingkat-pertama%0Ahttp://files/3729/buku-pedoman-penyelenggaraan-kesehatan-jiwa-di-fasilitas-kesehatan-tingkat-pertama.html>
- Santi, F. N. R., Nugroho, H. A., Soesanto, E., Aisah, S., & Hidayati, E. (2021). Perawatan Halusinasi, Dukungan Keluarga Dan Kemampuan Pasien Mengontrol Halusinasi : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(3), 271. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i3.842>
- Suhariyanto, G., & Yuniar, L. (2023). *Intervensi Senam Aerobic Low Impact Sebagai Upaya Mengontrol Halusinasi Pendengaran: Studi Kasus*. 1(2).
- WHO. (2020). Rencana Aksi Kegiatan 2020 - 2024 Direktorat P2 Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza. *Ditjen P2P Kemenkes*, 29. <https://e-renggar.kemkes.go.id/file2018/e-performance/1-401733-4tahunan-440.pdf>
- Wulandari. (2022). *Asuhan keperawatan jiwa dengan masalah halusinasi pendengaran pada pasien tn. a di ruang hudowo rsjd dr amino gondohutomo provinsi jawa tengah*.