



**JIK-MC**  
Health Sciences Journal

**Jurnal Ilmu Kesehatan**

Terbit Online:  
<https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC>

**Mandira Cendikia**

Vol. 2 No. 8 Agustus 2023

## PENERAPAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) PADA PENURUNAN GANGGUAN PERSEPSI SENSORI: HALUSINASI PENDENGARAN DAN PENGLIHATAN

**Ayu Pratiwi<sup>1</sup>, Titi Widiyanti<sup>2</sup>, Tati Suryati<sup>3</sup>**

Universitas Yatsi Madani<sup>1,2,3</sup>

Email: [widw6032@gmail.com](mailto:widw6032@gmail.com)

### ABSTRAK

Kesehatan jiwa merupakan salah satu komponen yang perlu dimiliki oleh setiap individu dalam memenuhi kriteria sehat secara menyeluruh dimana terjadinya kondisi keharmonisan fungsi jiwa, kemampuan dalam menghadapi masalah, serta mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan (Ramadhani, dkk, 2020). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia menunjukan bahwa kasus skizofrenia tertinggi terdapat di provinsi Bali dengan jumlah 11,1 % dan 6,6% terjadi di provinsi DKI Jakarta serta kasus terkecil terjadi di daerah Kepulauan Riau dengan jumlah presentase sebanyak 2,8%. Prevalensi kejadian kasus skizofrenia berdasarkan tempat tinggal terbanyak terjadi di daerah pedesaan dengan presentase sebanyak 7,0% dari pada diperkotaan dengan jumlah 6,4%. Halusinasi adalah gangguan persepsi yang menyebabkan seorang melihat, mendengar, atau mencium sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Halusinasi bisa disebabkan oleh gangguan mental penyakit tertentu atau efek samping obat. Hare, S. (2021). Strategi pelaksanaan pada pasien halusinasi adalah penerapan standar asuhan keperawatan yang terjadwal dan bertujuan untuk mengurangi atau mengontrol masalah keperawatan jiwa yang ditangani, melatih keluarga dalam merawat pasien dengan halusinasi, serta melakukan terapi aktivitas kelompok. Salah satu strategi pelaksanaan pada pasien halusinasi yaitu Latihan Relaksasi Otot Progresif (ROP) (Ramadani, et al., 2020). Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah metode relaksasi otot dalam yang didasarkan pada prinsip ketegangan otot yaitu respons fisiologis tubuh manusia terhadap pikiran - pikiran yang mengganggu (Coogle et al., 2020). Manfaat ROP adalah relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan stress psikologis. Hal ini dikarenakan ROP dapat membantu suasana hati menjadi lebih rileks karena adanya produksi serotonin dalam tubuh, (Salfiana, 2022). Metode : Asuhan keperawatan dengan pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) pada Tn. W selama 5 hari dilakukan 1 hari 1x terapi selama 10-15 menit. Hasil : Setelah dilakukan intervensi pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) 5 hari didapatkan Tn.W mengalami penurunan frekuensi halusinasi Kesimpulan : dimana pasien dapat melakukan terapi nonfarmakologis yaitu terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk menurunkan tanda-gejala pada halusinasi yang dideritanya.

**Kata Kunci :** Halusinasi, Terapi latihan otot progresif

## ABSTRACT

*Health is one of the components that each individual needs to meet completely sound criteria for when the conditions for harmony in the function of the soul, ability to confront problems, and being able to adapt to oneself, to others or to the environment (ramadhani, etc., 2020). Based on basic health research (riskesdas) in 2018, the highest incidence of schizophrenia in the province of Bali is 11.1 percent and 6.6% in the province of dki Jakarta, with the smallest case occurring in the riau islands at 2.8%. The prevalence of cases of schizophrenia based on the largest residences occurring in rural areas with a percentage of 7.0% higher than demanded by 6.4%. Hallucinations are hallucinations that cause a person to see, hear, or smell something that doesn't actually exist. Hallucinations may be caused by a particular mental disorder or side effects of medication. Hare, s. (2021). The practice strategy for patients in hallucinations is the application of the standard of supervised nursing and aimed at reducing or controlling the mental nursing problems treated, training families to treat patients with hallucinations, and performing group activity therapy. One strategy in the hallucination patient is a progressive muscle relaxant (rop) (ramadani, et al., 2020). Progresive muscle relaxant Is a deep muscle relaxant based on the principle of muscle tension in the human body's physiological response to nagging thoughts (cougle et al, 2020). The value of rop is that relaxation reduces tension and psychological stress. This is because rops can help the mood to become more relaxed because of the production of serotonin in the body, (salfiana, 2022). Method: nursing care through five days of progressive muscle relaxant therapy for 10 to 15 minutes. Results: after interventions for progressive muscle relaxation (rop) therapy 5 days were obtained, Mr. W developed a frequency of hallucinogenic hallucinations: where the patient can perform non-pharmacological therapy, that is, progressive muscle relaxation therapy (rop), to lower symptoms in his hallucinations.*

**Keywords:** hallucinations, progressive muscle exercises

## PENDAHULUAN

Orang Dengan Gangguan jiwa (ODGJ) adalah orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perasaan dan perilaku yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala atau perubahan perilaku. Hal ini dapat mengakibatkan penderitaan dan hambatan pada diri seseorang dalam menjalankan fungsi diri seperti kegiatan sosial dan produktifitas sebagai seorang manusia. Menurut Iswanti (2018). Kesehatan jiwa merupakan salah satu komponen yang perlu dimiliki oleh setiap individu dalam memenuhi kriteria sehat secara menyeluruh dimana terjadinya kondisi keharmonisan fungsi jiwa, kemampuan dalam menghadapi masalah, serta mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan (Ramadhani, dkk, 2020). Individu yang tidak dapat memenuhi kriteria sehat secara menyeluruh atau tidak dapat mempertahankan kesehatan jiwanya beresiko mengalami stres yang dapat berakibat menjadi gangguan jiwa. Gangguan jiwa adalah sebuah kondisi dimana terganggunya fungsi mental, proses berpikir, emosi, perasaan, perilaku psikomotorik dan verbal yang menjadi sebuah kelompok gejala klinis yang disertai oleh penderitaan dan mengakibatkan terganggunya suatu fungsi humanistik seorang individu (Rustika, 2020).

Data prevalensi gangguan jiwa diseluruh dunia menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, menunjukan sekitar 450 juta orang diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa termasuk skizofrenia. (WHO, 2017). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 didapatkan yang mengalami skizofrenia terbesar di indonesia sebesar 0, 3-1, 8% dan terbanyak pada usia 18-45 tahun sehingga dapat diasumsikan apabila penduduk indonesia sekitar 200 juta, maka 2 juta jiwa menderita skizofrenia jiwa. Berdasarkan hasil Riset

Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa kasus skizofrenia tertinggi terdapat di provinsi Bali dengan jumlah 11,1 % dan 6,6% terjadi di provinsi DKI Jakarta serta kasus terkecil terjadi di daerah Kepulauan Riau dengan jumlah presentase sebanyak 2,8%. Prevalensi kejadian kasus skizofrenia berdasarkan tempat tinggal terbanyak terjadi di daerah pedesaan dengan presentase sebanyak 7,0% dari pada diperkotaan dengan jumlah 6,4%.

Halusinasi merupakan kondisi gangguan kejiwaan yang diakibatkan adanya gangguan pada sistem panca indera. Meskipun hal ini jarang ditemukan, namun orang-orang yang mengalami halusinasi bisa saja akan sangat membahayakan. Halusinasi dapat dilihat dari gejala-gejala yang ditimbulkan seperti tak bisa diam, selalu bergerak, berjalan-jalan, terlalu sibuk dengan pikirannya, dan lainnya. Banyak hal yang menjadi penyebab halusinasi, mulai dari pengaruh obat-obatan, alkohol, kurang tidur, mengidap penyakit berat, depresi, Jika dibiarkan terus menerus, tentu saja halusinasi menjadi hal yang membahayakan bagi orang yang mengalaminya, (Sari, 2021). Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah metode relaksasi otot dalam yang didasarkan pada prinsip ketegangan otot yaitu respons fisiologis tubuh manusia terhadap pikiran - pikiran yang mengganggu (Coogle et al., 2020). Salah satu manfaat ROP adalah relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan stress psikologis. Hal ini dikarenakan ROP dapat membantu suasana hati menjadi lebih rileks karena adanya produksi serotonin dalam tubuh, (Salfiana, 2022).

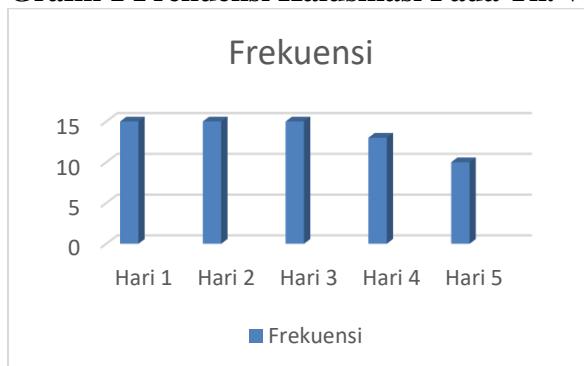
## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan observasional melalui studi kasus untuk memperoleh gambaran penerepan terapi Progresive Muscle Relaxation (PMR). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil yaitu pasien dengan gangguan persepsi sensori: Halusinasi. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar observasi keperawatan jiwa dan melakukan implementasi penerepan terapi Progresive Muscle Relaxation (PMR)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi terapi *Progresive Muscle Relaxation* (PMR) dilakukan pada pasien halusinasi pendengaran Tn. W mulai tanggal 17 juli 2023 sampai tanggal 21 juli 2023.

**Grafik 1 Frekuensi Halusinasi Pada Tn. W**



Dari grafik diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa terapi latihan otot progresif dapat berpengaruh untuk mengurangi frekuensi halusinasi Tn. W yang sebelumnya frekuensi halusinasi lebih dari 15 kali dalam sehari menjadi 10 kali dalam sehari, tetapi fase halusinasinya masih tetap difase yang sama controling yaitu pasien masih mengikuti halusinasinya.

Hasil penelitian pemberian terapi *Progresive Muscle Relaxation* (PMR) pada Tn. W sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dermawan (2017) Perkembangan 8 responden setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 2 minggu sebagai evaluasi dalam tindakan keperawatan berdasarkan masalah keperawatan dari 8 responden sebanyak 5 responden mengatakan halusinasi berkurang setelah melakukan terapi relaksasi. Berdasarkan uraian-uraian diatas maka penulis ingin melakukan penelitian untuk mengaplikasikan Asuhan keperawatan jiwa dengan pemberian terapi menenangkan (terapi relaksasi otot progresif ) pada pasien gangguan persepsi sensori (halusinasi pendengaran).

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan implementasi selama 5 hari didapatkan Tn. W dapat mengontrol halusinasi secara perlahan dan membuat halusinasi berkurang dengan mengalihkan halusinasi tersebut dengan kegiatan yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hafizuddin. (2021). *Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn.A Dengan Masalah Halusinasi Pendengaran.*
- Mahmud, R., Hamid, A. Y. S., Susanti, H., & Wardani, I. Y. (2021). Dampak Relaksasi Otot Progresif dengan Bahasa Daerah terhadap Stres Keluarga dengan Anggota Keluarga yang Mengalami Skizofrenia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 777–783. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2989>
- Pardede, A. J., Galvani, V. S., & Rutkotae, L. (2020). GEJALA RISIKO PERILAKU KEKERASAN MENURUN SETELAH DIBERIKAN PRGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY PADA PASIEN SKIZOFRENIA. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3, 91–100.
- Salfiana, A. M. (2022). *PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI WUDHU PADA PASIEN PERILAKU KEKERASAN: SUATU STUDI KASUS. 1.*
- Sari, N. (2021). *ASUHAN KEPERAWATAN JIWA DENGAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN GANGGUAN PERSEPSI SENSORI (HALUSINASI PENDENGARAN) DI RUMAH SAKIT KHUSUS JIWA PROVINSI BENGKULU.*
- Sulaiman, Y. (2023). Presepsi Sensori dengan Halusinasi Penglihatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6.
- Verawati. (2021). *PENGARUH TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION.*