



**PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN SKOR PADA PASIEN HALUSINASI
DI RSJD Dr. ARIF ZAINUDIN SURAKARTA**

Ilham Dery Sembada Putra¹, Tri Susilowati², Wahyu Yuniati³

Universitas 'Aisyiyah Surakarta^{1,2}

RSJD dr. Arif Zainudin Surakarta³

*Email Korespondensi: ilhamputra0699@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan jiwa di Indonesia mencapai 15,3% dari 259,9 juta jiwa penduduk Indonesia terutama skizofrenia dan di Jawa Tengah sendiri, ada 8,7% penduduk yang menderita skizofrenia. Skizofrenia adalah gangguan mental yang terjadi dalam waktu yang panjang. Gangguan ini menyebabkanenderitanya mengalami halusinasi, delusi dan waham, serta kacaunya pikiran dan terjadinya perubahan sikap dan perilaku. Halusinasi adalah gangguan persepsi yang membuat seseorang mendengar, merasa, mencium, atau melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Pada kondisi tertentu, halusinasi dapat mengakibatkan ancaman pada diri sendiri dan orang lain. Senam aerobik *low impact* adalah gerakan aerobik yang dilakukan dengan intensitas rendah, antara lain dengan hentakan-hentakan ringan, dalam posisi kaki tetap di lantai. Pada senam aerobik, ketukan-ketukan musik biasanya lebih lembut. Pada saat jogging, kaki tidak terangkat tinggi. Tujuan: mengetahui hasil penerapan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Skor Pada Pasien Halusinasi Di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. Metode: penerapan jurnal ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Hasil: hasil setelah dilakukan penerapan terdapat penurunan skor halusinasi pada kedua responden. Kesimpulan: terdapat perubahan nilai skor halusinasi pada kedua responden. Penerapan Senam Aerobik *Low Impact* menurunkan skor halusinasi.

Kata Kunci: Halusinasi; *Low Impact*; Senam Aerobic.

ABSTRACT

Mental disorders in Indonesia account for 15.3% of the 259.9 million Indonesian population, especially schizophrenia and in Central Java itself, there are 8.7% of the population suffering from schizophrenia. Schizophrenia is a mental disorder that lasts a long time. This disorder causes sufferers to experience hallucinations, delusions and delusions, as well as confusion of thoughts and changes in attitudes and behavior. Hallucinations are perceptual disorders in which a person hears, feels, smells or sees things that are not there. Under certain conditions, hallucinations can result in threats to oneself and others. Low impact aerobics is aerobic movement that is performed at low intensity, including light stomping, while keeping your feet on the floor. In aerobics, the beats of the music are usually softer. When jogging, the legs are

not raised high. Objective: to find out the results of the application of Low Impact Aerobic Gymnastics on Decreasing Scores in Hallucinatory Patients at RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. Method: the application of this journal uses a descriptive method with a case study approach. Results: the results after the implementation there was a decrease in hallucination scores in both respondents. Conclusion: there is a change in the value of the hallucination score in both respondents. The application of Low Impact Aerobic Gymnastics reduced the hallucination score.

Keywords: *Aerobic Exercise, Hallucinations, Low Impact.*

PENDAHULUAN

Saat ini kesehatan mental menjadi salah satu isu yang wajib di tangani dengan serius. Hanya saja terkadang masyarakat di Indonesia sering kali mengesampingkan pentingnya kesehatan mental setiap individu. Gangguan mental merupakan suatu masalah kesehatan yang sangat serius karena berkaitan dengan gangguan psikologis seseorang akibat dari distress atau penyakit tertentu yang dimanifestasikan dengan perubahan perilaku yang tidak sesuai dengan konsep norma dimasyarakat (Kaplan dan Sadock, 2010). Penyimpangan dari keadaan ideal dari suatu kesehatan mental merupakan indikasi adanya gangguan mental pada seseorang. Penurunan fungsi mental dapat berpengaruh pada perilaku seseorang yakni tidak sesuai dengan yang sewajarnya.

Skizofrenia adalah gangguan mental yang terjadi dalam waktu yang panjang. Gangguan ini menyebabkan penderitanya mengalami halusinasi, delusi dan waham, serta kacaunya pikiran dan terjadinya perubahan sikap dan perilaku. Halusinasi adalah gangguan persepsi yang membuat seseorang mendengar, merasa, mencium, atau melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Pada kondisi tertentu, halusinasi dapat mengakibatkan ancaman pada diri sendiri dan orang lain. Gejala halusinasi yang tampak diantaranya yaitu menggerak-gerakan mata ke dan depan seolah-olah melihat seseorang, seolah-olah sedang mendengar seseorang sedan bicara secara seksama, terlibat pembicaraan dengan seseorang yang tidak kelihatan, menyeringai atau tertawa tanpa sebab yang jelas, respon verbal terlambat karena sedang asyik dengan sesuatu dan tiba-tiba terkejut atau ketakutan tanpa ada stimulus (Fontaine, 2009).

Standar tindakan keperawatan klien halusinasi diantaranya bertujuan untuk membantu klien untuk mengenali halusinasi, melatih menghardik halusinasi, bercakap-cakap orang lain, melatih aktivitas yang terjadwal, serta minum obat secara teratur (Sudiatmika, 2011). Selain itu, terdapat tindakan keperawatan spesialis pada klien halusinasi diantaranya *social skill training, cognitive remediation, cognitive adaptation training, cognitive behavior therapy, group therapy dan family therapy* (Varcarolis, 2006). Sedangkan untuk menyeimbangkan neurotransmitter pada pasien halusinasi salah satu cara adalah dengan melakukan aktivitas fisik senam aerobik *low impact* secara teratur (Purnamasari, 2013). Aerobik *Low Impact* mulai direkomendasikan karena bisa diterapkan diseluruh lapisan usia, jenis kelamin bahkan tanpa harus memiliki bakat dasar dalam olahraga. Hasil studi tersebut mengatakan rentan paling efektivitas untuk melaksanakan senam Aerobik *Low Impact* adalah 3x/minggu dengan durasi 15-30 menit dan mulai terlihat efektifitasnya setelah perlakuan selama 2 minggu hingga 6 bulan, tergantung tingkat keparahan klien dan kondisi kesehatan jasmani klien (Holley, 2011). Senam Aerobik *Low Impact* bermanfaat untuk mengontrol sekresi berbagai macam hormon seperti adrenalin, dopamin dan juga serotonin. Saat berolahraga, tubuh akan mengeluarkan endorphin yang juga sebagai penghilang rasa sakit alami pada tubuh dimana dapat mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati sehingga pada saat tidur di malam hari kualitas tidur akan meningkat.

Berdasarkan Data Rekam Medis Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) laporan jumlah

pasien skizofrenia, pada bulan Januari tahun 2022 sebanyak 1.399 pasien, pada bulan Februari tahun 2022 sebanyak 1.343 pasien, laporan bulan Februari 2022-November 2022 penderita halusinasi sebanyak 31.892 pasien.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian merupakan rencana menyeluruh dari penelitian mencakup hal-hal yang akan dilakukan oleh peneliti mulai dari membuat hipotesis dan implikasinya secara operasional sampai pada analisa akhir, data yang kemudian disimpulkan dan diberi saran. Rancangan penelitian biasanya berisi tentang susunan data penelitian, biasanya dihasilkan dan dikumpulkan melalui instrumen pengumpulan data, observasi maupun dokumentasi. Manfaat menyusun rancangan penelitian adalah agar dapat berfungsi sebagai batas sebuah penelitian. Ini berhubungan dengan tujuan penelitian.

Adapun rancangan penelitian didalam penelitian ini ialah dengan melakukan proses pengumpulan dan analisis data penelitian yang meliputi perencanaan dan melakukan penelitian. Rancangan studi kasus dalam penelitian ini mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi (Nursalam, 2009:161). Subyek penelitian adalah informan atau narasumber yang menjadi sumber data riset (Mukhtazar, 2020:45). Adapun subyek dari penelitian ini yaitu 2 orang pasien berjenis kelamin perempuan sebagai penderita skizofrenia yang saat ini sedang dirawat di RSJD dr. Arif Zainudin Surakarta. Menurut Nursalam (2020) terdapat pula kriteria inklusi dimana kriteria ini merupakan karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan diteliti. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu : Pasien yang bersedia menjadi responden, Pasien dengan skizofrenia halusinasi, Pasien yang keadaan stabil dan kooperatif, Adapun kriteria eksklusif pada penelitian ini yaitu: Pasien yang menolak menjadi responden, Pasien yang keadaannya belum stabil.

HASIL PENELITIAN

Penerapan karya tulis ilmiah ini dilakukan pada tanggal yang berbeda dengan pasien Nn.N dan Nn. M, dilakukan pada tanggal 19 Juni 2023 hingga 24 Juni 2023. Setelah melakukan anamnesis pada pasien dan memberikan kuesioner pada pasien untuk menilai tingkat halusinasi. Penulis melakukan senam aerobik *low impact* selama 5 hari berturut-turut sebanyak 1 kali pada pagi hari dan serta dilakukan selama 10 menit tiap intervensi. Hasil yang diperoleh sebagai berikut:

- a. Skor Halusinasi sebelum mendapatkan senam aerobik *low impact* pada Nn.N dan Nn. M
Tabel 4. 1 Skor Halusinasi Sebelum Mendapatkan Senam Aerobik *Low Impact* Pada Nn.N Dan Nn.M

Tanggal	Pasien	Halusinasi
19/06/23	Nn.N	14
19/06/23	Nn.M	13

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa skala Halusinasi sebelum mendapatkan senam aerobik *low impact* pada Nn.N didapatkan skor 14 pasien berada pada tahap II sedang (tahap *comdemming*). Sedangkan pada Nn. M didapatkan skor 13, pasien pada tahap II sedang (tahap *comdemming*). Hal ini menandakan pada kedua pasien mengalami gangguan dalam Halusinasi.

- b. Nilai Halusinasi setelah mendapatkan senam aerobik *low impact* pada Nn.N dan Nn.M

Tabel 4. 2 Skor Halusinasi Setelah Mendapatkan Senam Aerobik *Low Impact* Pada Nn.N Dan Nn.M

Tanggal	Pasien	Halusinasi
24/06/2023	Nn.N	11
24/06/2023	Nn.M	10

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa Halusinasi setelah mendapatkan senam aerobik *low impact* pada Nn.N didapatkan skor 11 pasien berada pada tahap II ringan (tahap *comdemming*). Sedangkan pada Nn. M didapatkan skor 10, pasien pada tahap II sedang (tahap *comdemming*). Hal ini menandakan pada kedua pasien mengalami penurunan pada halusinasi.

- c. Perbandingan Halusinasi sebelum dan setelah mendapatkan senam aerobik *low impact* pada Nn. N dan Nn.M

Tabel 4.3 Perbandingan Halusinsi Sebelum dan Setelah Mendapatkan senam aerobik *low impact* pada Nn.N dan Nn.M

Pasien	Sebelum	Setelah	Keterangan
Nn.N	14	11	Penurunan skor halusinasi
Nn.M	13	10	Penurunan skor halusinasi

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa Halusinasi sebelum dan setelah mendapatkan senam aerobik *low impact* selama 5 hari didapatkan peningkatan hasil yang signifikan pada kedua pasien yaitu dapat menurunkan skor halusinasi 3:3. Hal ini menunjukkan bahwa senam aerobik *low impact* dapat berpengaruh terhadap halusinasi, sehingga perbaikan terhadap kognitif pasien meningkat.

- d. Perkembangan halusinasi sebelum dan setelah mendapatkan senam aerobik *low impact* pada Nn.N dan Nn.M

Tabel 4. 4 Perkembangan Skor Halusinasi Sebelum Dan Setelah Mendapatkan Senam Aerobik *Low Impact* Pada Nn.N Dan Nn.M

Pasien	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5
Nn. N	Pre : 14	Pre : 14	Pre : 14	Pre : 13	Pre : 12
	Post :	Post : 14	Post : 13	Post : 12	Post : 11
	14				
Nn.M	Pre : 13	Pre : 13	Pre : 13	Pre : 12	Pre : 11
	Post : 13	Post : 13	Post : 12	Post : 11	Post : 10

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa halusinasi sebelum dan setelah mendapatkan senam aerobik *low impact* selama 5 hari, dilakukan 1 kali pada pagi hari, didapatkan hasil yang sama pada kedua pasien terjadi penurunan halusinasi pada kedua pasien Hal ini menunjukkan bahwa halusinasi dapat teratasi pada kedua pasien.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penerapan senam aerobik *low impact* dari kedua pasien dengan halusinasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *senam aerobik low impact* terhadap halusinasi.

Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penerapan kemudian dibandingkan dengan konsep teori dari penelitian sebelumnya terkait dengan judul penerapan.

1. Halusinasi sebelum senam aerobik *low impact*

Berdasarkan hasil bahwa Halusinasi sebelum mendapatkan senam aerobik *low impact* pada Nn.N didapatkan skor 14 pasien berada pada tahap II sedang (tahap *comdemming*). Sedangkan pada Nn. M didapatkan hasil 13, pasien pada tahap II sedang (tahap *comdemming*).

Hal ini menandakan pada kedua pasien mengalami gangguan dalam Halusinasi. Hal ini sesuai dengan Penelitian lain juga telah dilakukan oleh Ngapiyem dan Sari (2018) tentang halusinasi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan gangguan emosi, motivasi, fungsional gerakan tingkah laku dan kognitif. Peneliti berasumsi bahwa banyak gejala yang ditimbulkan dari halusinasi dan banyak faktor yang mempengaruhi kondisi pikiran klien salah satunya adalah kurangnya perhatian dari keluarga sehingga klien merasa khayalannya lebih nyata. (Ngapiyem dan Sari, 2018).

Berdasarkan bahwa Halusinasi setelah mendapatkan senam aerobik *low impact* pada Nn.N didapatkan hasil 11 pasien berada pada tahap I ringan (tahap *comforting*). Sedangkan pada Nn. M didapatkan hasil 10, pasien pada I ringan (tahap *comforting*). Hal ini menandakan pada kedua pasien mengalami gangguan dalam Halusinasi.

Penelitian Purnamasari, Made, Sukawana, Wayan, Suarnatha, dan Ketut (2013) yang melakukan senam aerobik *low impact* dengan durasi 20 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 2 minggu menunjukkan terjadi penurunan tingkat gangguan jiwa yang cukup signifikan. Penelitian Akhmad, Handoyo, dan Setiono (2011) yang melakukan senam aerobik *low impact* dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 2 minggu berturut-turut terhadap pasien dengan resiko perilaku menunjukkan terjadi peningkatan skor *aggression self control* (Purnamasari, 2013).

2. Perbandingan Halusinasi sebelum dan setelah mendapatkan senam aerobik *low impact*

Berdasarkan observasi menunjukkan bahwa halusinasi setelah mendapatkan senam aerobik *low impact* selama 5 hari, dilakukan 1 kali pada pagi hari, didapatkan hasil yang sama pada kedua pasien yaitu terjadi penurunan halusinasi dari kedua pasien sebelum diberikan senam aerobik *low impact* kekuatan kaku atau lemah, halusinasi menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa halusinasi dapat teratasi pada kedua pasien.

Hal ini sejalan dengan penelitian Penelitian yang dilakukan Gordon (2010) menyatakan bahwa olahraga senam aerobik selama 30 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu mampu meningkatkan ukuran hipotalamus dan peningkatan kemampuan short-term memory pada penderita skizofrenia (Gordon, 2010).

3. Perkembangan Halusinasi sebelum dan setelah mendapatkan senam aerobik *low impact*

Penerapan senam aerobik *low impact* sebelum dan setelah dilakukan selama 5 hari didapatkan hasil bahwa senam aerobik *low impact* dapat berpengaruh terhadap penurunan halusinasi, sehingga gangguan halusinasi dapat teratasi pada kedua pasien.

Berdasarkan observasi menunjukkan bahwa Halusinasi sebelum dan setelah mendapatkan senam aerobik *low impact* selama 5 hari didapatkan peningkatan hasil yang signifikan pada kedua pasien yaitu dapat penurunan halusinasi. Hal ini menunjukkan bahwa senam aerobik *low impact* dapat berpengaruh terhadap halusinasi, sehingga perbaikan terhadap kognitif pasien meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Tangkudung (2004) frekuensi latihan adalah berapa kali latihan intensif yang dilakukan oleh seseorang. Frekuensi latihan untuk senam aerobik *low impact* dilakukan 3- 4 kali seminggu. Apabila frekuensi latihan kurang dari 3 kali

maka tidak memenuhi takaran latihan, sedangkan kalau lebih dari 4 kali maka dikhawatirkan tubuh tidak cukup beristirahat dan melakukan adaptasi kembali ke keadaan normal sehingga dapat menimbulkan sakit atau *over training* (Tangkudung, 2004).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan dan pembahasan, maka penulis menarik kesimpulan : Halusinasi pada kedua pasien sebelum mendapatkan senam aerobik *low impact* dengan golongan semi sedang pada kedua responden terdapat Nn.N skor 14 pada Nn.M terdapat skor 13. Hasil Halusinasi pada kedua pasien setelah mendapatkan senam aerobik *low impact*, mengalami penurunan yang signifikan dari kedua responden pada Nn.N dengan skor 11 pada Nn.M terdapat skor 10. Perkembangan dari pre dan post senam aerobik *low impact* yang telah dipaparkan dapat disimpulkan adanya penurunan nilai skor halusinasi pada kedua responden selama 5 kali dalam seminggu dengan durasi 10-15 menit tiap harinya kemudian terjadi peningkatan skor halusinasi pada kedua responden. Perbandingan halusinasi setelah mendapatkan senam aerobik *low impact* selama 5 hari, dilakukan 1 kali pada pagi hari, didapatkan hasil yang sama pada kedua pasien yaitu terjadi penurunan halusinasi dari kedua pasien sebelum diberikan senam aerobik *low impact*, kognitif menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa halusinasi dapat teratasi pada kedua pasien.

Bagi rumah sakit / institusi diharapkan dapat dijadikan masukan untuk rumah sakit bagi pengembangan asuhan keperawatan sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan RSJD Dr. Arifin Zainuddin Surakarta. Bagi institusi pendidikan. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat memberikan asuhan keperawatan yang lebih baik untuk pasien skizofrenia. Bagi perawat: Dengan adanya Karya Ilmiah Akhir Ners ini penulis dapat mengembangkan pengetahuan serta wawasan khususnya mengenai ilmu riset keperawatan anak tentang penerapan senam aerobik *low impact* terhadap status halusinasi pada pasien skizofrenia. Dan dapat menjadi acuan bagi perawat dalam mengembangkan penulisan sejenis ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk penulisan lebih lanjut. Bagi pasien: Diharapkan pasien melakukan perawatan terkait dengan masalah yang ada sesuai dengan apa yang diajarkan selama di rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, H. I., Handoyo, & Setiono, T. (2011). Pengaruh Terapi Senam Aerobik Low Impact Terhadap Skor Aggression Self-Control Pada Pasien Dengan Risiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Sakura Rsud Banyumas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 7(3), 170–189.
- Damaiyanti, & Iskandar. (2014). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Bandung : Refika Aditama.
- Fontaine. (2009). *Mental Health Nursing Care Plan* (6th ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Gordon, A. (2010). *Growing Gray Matter*. New York: Sussex Publisher.
- Greene, N., & Eske, J. (2021). *What To Know About The Stages of Schizophrenia*, Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/stages-of-schizophrenia>
- Iyus, Y. (2011). *Keperawatan Jiwa* (4th ed.). Jakarta : Refika Aditama.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis* (2nd ed.). Alih bahasa Profitasari dan Tiara Mahatmi Nisa Jakarta : EGC.
- Keliat, B. A., Akemat, Helena, N., & Nurhaeni, H. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas : CHMN (Basic Course)*. Jakarta : EGC.
- Kowalski, R. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah*

- Tinggi (R. Ekawati (ed.)). Bandung: Qanita Mizan Pustaka.
- Ngapiyem, R., & Kumala Sari, A. L. (2018). Pengaruh Terapi Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia Di Rsjd Dr. Rm. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 37–42. <https://doi.org/10.35913/jk.v5i2.94>
- Purnamasari, M., Made, N., Sukawana, I Wayan, Suarnatha, & Ketut. (2013). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Denpasar. *Skripsi*. Universitas Udayana.
- Sudiatmika, I. K., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2013). Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy Dan Rational Emotive Behaviour Therapy Terhadap Gejala dan Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Klien Perilaku Kekerasan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1, 1–10.
- Syahdi, D., & Pardede, J. (2022). *Penerapan Strategi Pelaksanaan (SP) 1-4 Dengan Masalah Halusinasi Pada Penderita Skizofrenia*.
- Tangkudung, J. (2004). *Ilmu Faal (Fisiologi)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Trimelia. (2011). *Asuhan Keperawatan Klien Isolasi Sosial*. Jakarta : Trans Info Medika.
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (M. D & G. L (eds.); 8th ed.). China: Wolters Kluwer.
- Wong, M. F., & Rusdiansari, E. (2011). *Hipnopunktur*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Yusuf, A. H., P.K, R. F., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.
- Zelika, A. A., & Dermawan, D. (2015). Kajian Asuhan Keperawatan Jiwa Halusinasi Pendengaran Pada Sdr . D Di Ruang Nakula Rsjd Surakarta. *Profesi*, 12(2), 8–15.