

PRODI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**PENERAPAN TERAPI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP PASIEN
RESIKO PERILAKU KEKERASAN DI RUANG NAKULA RSJD Dr. ARIF
ZAINUDIN SURAKARTA**

Nur Azizah¹⁾, Mira Wahyu Kusumawati²⁾, Joko Purnomo³⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2),3)} Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: nurrazizah6@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di ruang Nakula RSJD Dr.Arif Zaiunudin Surakarta pasien dengan masalah resiko perilaku kekerasan, pada kenyataannya mengatakan sering emosi, marah susah mengendalikan perilaku kekerasan. Hasil data observasi pemberian terapi senam *aerobic low impact* dapat mempengaruhi penurunan tanda gejala dengan hasil signifikan keberhasilan 83,4%. **Tujuan** : Tulisan Karya Ilmiah Ners ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi senam *aerobic low impact* terhadap pasien resiko perilaku kekerasan. **Metode** : Pelaksanaan implementasi dalam terapi ini selama 3 hari berturut-turut dengan responden individu pasien resiko perilaku kekerasan dengan Tn.R berumur 32 tahu. **Hasil** : Karya Tulis Ilmiah Ners ini menunjukkan bahwa terapi senam *aerobic low impact* terbukti efektif untuk menurunkan tanda gejala resiko perilaku kekerasan **Kesimpulan** : Terapi senam *aerobic low impact* dapat memberikan pengaruh yang efektif untuk menurunkan tanda gejala pasien resiko perilaku kekerasan intervensi inovasi yang diberikan selama 3 hari berturut-turut, yakni dengan hasil data observasi sebanyak 83,4% mengalami keberhasilan menurunkan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan.

Keywords: Senam aerobic low impact, Skizofrenia, Resiko Perilaku Kekerasan

Pendahuluan

Masalah gangguan kesehatan jiwa khususnya di Negara Indonesia merupakan penyakit yang belum mendapatkan tempat yang bijak dalam lingkungan masyarakat dan karena itu banyak kasus gangguan jiwa yang tidak dilaporkan atau ditangani oleh pihak yang berwenang. Jumlah penderita gangguan kesehatan jiwa di masyarakat sangat tinggi, yakni satu dari empat penduduk Indonesia menderita kelainan jiwa rasa cemas, depresi stress, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja sampai Skizofrenia. Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan gangguan emosi, motivasi, fungsional gerakan tingkah laku dan kognitif (Ruthy Ngapiyem, 2019).

Menurut *World Health Organization* (2018) menunjukkan ada 60 juta orang menderita masalah kejiwaan bipolar, sementara masalah mental yang serius adalah skizofrenia dan psikis lainnya sekitar 23 juta orang di dunia yang mengalaminya. Prevalensi penderita skizofrenia di Jawa Tengah sebanyak 9 mil. Artinya per 1000 rumah tangga terdapat 9 rumah tangga dengan skizofrenia (Risksdas, 2018). Data prevalensi rumah tangga yang mengalami masalah gangguan jiwa skizofrenia atau psikosis menurut tempat tinggal di perkotaan 6,4 % dan di pedesaan 7,0 % (Risksdas, 2018). Dapat disimpulkan bahwa pasien yang paling banyak mengalami gangguan jiwa skizofrenia dengan masalah

keperawatan Risiko Perilaku Kekerasan berada di pedesaan.

Resiko perilaku kekerasan merupakan salah satu respon terhadap stresor yang dihadapi oleh seseorang, respon ini dapat menimbulkan kerugian baik kepada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Seseorang yang mengalami perilaku kekerasan sering menunjukkan perubahan perilaku seperti mengancam, gaduh, tidak bisa diam, mondar-mandir, gelisah, intonasi suara keras, ekspresi tegang, bicara dengan semangat, agresif, nada suara tinggi dan bergembira secara berlebihan. (Dasaryandi et al., 2022).

Seseorang yang mengalami resiko perilaku kekerasan mengalami perubahan adanya penurunan kemampuan dalam memecahkan masalah, orientasi terhadap waktu, tempat dan orang serta gelisah Risiko mencederai merupakan suatu tindakan yang memungkinkan dapat melukai atau membahayakan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sehingga masalah yang terjadi pada pasien perilaku kekerasan akan melibatkan keluarga (Dasaryandi et al., 2022). Resiko perilaku kekerasan dapat menimbulkan resiko bagi diri sendiri maupun orang. Dalam menurunkan tanda gejala resiko perilaku kekerasan baik untuk stres, depresi dan kecemasan. Dapat dilakukan dengan terapi senam *aerobik low impact* dengan gerakan intensitas rendah merupakan cara yang menyenangkan dan aman untuk berolahraga yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisiologis dan psikologis seseorang (Rasak, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa apabila aktivitas sering dilakukan untuk mengungkapkan perasaan yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tingkat depresi. Berdasarkan hasil jurnal penelitian lain perilaku kekerasan pada pasien dengan perilaku kekerasan dari sedang menjadi ringan setelah diberikan intervensi (Ari Dwi Jayanti & Nana Antari, 2019). Terapi *Aerobic Low Impact* juga merupakan terapi dengan tujuan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta dapat meningkatkan kondisi fisik umum seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh serta dapat mengurangi stres, depresi dan kecemasan atau kebosanan seseorang (Rasak, 2022).

Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RSJD dr. Arif Zainudin Surakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif studi kasus. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien di ruang Nakula RSJD dr. Arif Zainudin Surakarta sejumlah satu pasien dengan resiko perilaku kekerasan.

Fokus studi kasus ini adalah pasien resiko perilaku kekerasan dengan terapi senam *aerobic low impact*. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli – Agustus 2023. Pada saat pengambilan data penulis melakukan pendekatan kepada pasien membina hubungan saling percaya dengan pasien kemudian menanyakan kepada pasien apakah bersedia menjadi responden setelah itu

memberikan lembar persetujuan untuk ditanda tangani pasien. Pada saat pasien menanda tangani lembar persetujuan penulis sembari memberikan pengertian kepada pasien bahwa dalam penelitian nama akan disamarkan atau anonymity selain itu memberikan pengertian bahwa kerahasiaan responden akan dijaga oleh peneliti. Setelah itu persetujuan dengan kontrak waktu bahwa implemmentasi tindakan dilakukan selama 3 hari berturut-turut.

Hasil dan Pembahasan

Dalam studi ini penulis mengambil data kasus diruang Nakula yaitu ruang rawat inap laki-laki. Subyek studi kasus ini dipilih 1 pasien sebagai subyek studi kasus sesuai dengan kriteria yang ditetapkan subyek Tn.R berusia 32 tahun, dengan diagnosa resiko perilaku kekerasan Subyek masuk diruang Nakula atau ruang perawatan mulai tanggal 25 Juli 2023 dengan alasan sering emosi, marah dan hamper ingin melukai orang lain. Pasien mengatakan pernah dirawat di RSJD Surakarta namun untuk bulan dirawatnya pasien sudah lupa.

Subjek bahwa pasien mengalami resiko perilaku kekerasan ditandai dengan pasien sering emosi, marah, perkataan kacau dan cepat, mata merahpandangan tajam, tangan sering mengepal jika diajak bicara sering mengancam dan mondar mandir tidak aada tujuan. Sesuai dengan kriteria atau sample bahwa pasien mengalami gangguan resiko perilaku kekerasan dengan data atau tanda gejala yang telah diamati penulis.

Intervensi dalam diagnosa gangguan persepsi sensori salah satunya adalah promosi koping (I.09312). Promosi koping menggunakan teknik control diri dengan penyelesaian masalah, verbalisasi ancaman, pendekatan,

pertahanan dan mengurangi ancaman (PPNI, 2018). Penelitian ini terapi modalitas dengan senam *aerobic low impact*. Tindakan keperawatan dilakukan dari tanggal 3-5 Agustus 2023

Implementasi yang pertama yaitu pada tanggal 3 Agustus 2023 pukul 11.00 WIB yaitu penulis melakukan pendekatan kepada pasien yang dijadikan responden dengan cara membina hubungan saling percaya dengan pasien resiko perilaku kekerasan yang memenuhi kriteria, selanjutnya melakukan pre test dengan teknik observasi dan wawancara berkaitan dengan resiko perilaku kekerasan.

Respon dari Tn.R pada saat dilakukan implementasi adalah pasien Tn.R kurang kooperatif, pasien bisa masih bingung dengan perasaan yang dialaminya Pada hari pertama pasien diberi tahu tujuan dalam pemberian senam lalu di kenalkan pengamatan dengan senam yang diberikan yaitu senam *aerobic low impact* dengan media video *youtube* setelah pasien mengamati peneliti memberikan contoh setiap gerakan setelah itu pasien sudah paham lalu melaksanakan dengan bersama sama kendala dalam pelaksanaan implementasi pasien masih bingung, belum kooperatif, pasien mengatakan susah menghafalkan gerakan takut jika besok belum hafal gerakanya, tetapi pasien selalu ingin mencoba, pada situasi ini pasien masih malu dan canggung untuk diberikan terapi.

Pada hari kedua pasien melakukan kegiatan senam sendiri sudah tidak dipandu sebagai melihat untuk daya ingatnya pada hari ke dua ini kendala selama implementasi berlangsung awalnya pasien malu untuk memulai gerakan dilakukan

sendiri, pasien tidak percaya diri membuat waktu menjadi lebih lama dan harus di bujuk dulu baru mau melaksanakan sesuai yang pasien ingat, tetapi gerakan dapat terlaksanakan situasi dalam pelaksanaan tenang karena hanya bertiga saja tidak disaksikan banyak orang yang melihat

Pada hari ketiga pasien mengulang kegiatan yang sama dan tanpa di pandu pasien sangat semangat dan kooperatif, pada hari ketiga pasien sudah tidak malu untuk melakukan kegiatan terapi justru pasien selalu ceria dan semangat untuk dilakukan terapi terus, tetapi mengingat terapi ini juga memberikan efek lelah sehingga tidak perlu di ulang-ulang kembali cukup pada setiap dala waktu 5-10 saja.

Evaluasi perbandingan yang sistematis dan terencana tentang kesehatan klien dengan tujuan yang telah ditetapkan, di lakukan berkesinambungan dengan melibatkan pasien dan tenaga kesehatan lainnya. Evaluasi keperawatan mengukur keberhasilan dari rencana dan pelaksanaan tindakan keperawatan mengukur keberhasilan dari rencana dan pelaksanaan tindakan keperawatan yang dilakukan dalam memenuhi kebutuhan pasien. Evaluasi terdiri dari S (subyektif), O (objektif), A (analisa), P (planning) (Kuddus, 2019).

Evaluasi pada hari pertama tanggal 03 Agustus 2023, dengan hasil subyektif pasien mengatakan setelah mengamati terapi senam *aerobic low impact* pada media video *youtube* pasien mengatakan sudah paham setelah itu peneliti memandu terapi

yang diberikan. Berdasarkan data objektif pasien tampak memperhatikan video yang diberikan dan saat dipandu oleh peneliti pasien tampak mengikuti setiap gerakannya, pasien tampak kooperatif selanjutnya peneliti mengontrk waktu kegiatan pada hari kedua untuk dilakukan aktivitas terapi kembali.

Pada hari kedua tanggal 04 2023 dengan hasil subjektif pasien mengatakan sudah bisa melakukan senam dengan sendiri tanpa melihat video maupun dipandu oleh peneliti pasien melaksanakan setiap gerakan yang telah diajarkan kemarin. Berdasarkan data objektif pasien tampak melakukan senam dengan sesuai tahap tetapi masih ada yang lupa tidak sesuai urutan yang telah diajarka kemarin, pasien tampak masih bingung dan pasien tampak masih menginggat tahapan gerakannya. Rencana selanjutnya yaitu mengontrak waktu kembali untuk implementasi hari terahir dan dilaksanakan evaluasi.

Berdasarkan hasil implementasi pada hari terahir dengan data subjektif pasien mengatakan sudah hafal sesuai tahapan dengan gerakannya dan mau melakukan senamnya kembali tanpa pemandu. Berdasarkan data objektif pasien tampak melakukannya, pasien tampak senang dan gembira lebih ceria, pasien tampak kooperatif dan semangat. Berdasarkan evaluasi hari terahir pasien setelah dilakukan terapi senam *aerobic low impact* pasien mengalami perubahan lebih senang, gembira tidak mudah emosi dan marah pasien dapat menghafal tahapan gerakan dan diharapkan pasien dapat melaksanakan terapi tersebut dikemudian hari disetiap saat

jika pasien emosi ingin melakukan suatu kekerasan atau marah.

Kesimpulan

Kesimpulan yang akan disampaikan penulis terkait proses asuhan keperawatan jiwa yang telah dilakukan pada klien Tn.R dengan masalah gangguan resiko perilaku kekerasan di ruang Nakula RSJD Dr.Arif Zainudin Daerah Surakarta, yang menerapkan terapi senam *aerobic low impact* untuk menurunkan tanda gejala resiko perilaku kekerasan Berdasarkan uraian pada pembahasan sebelumnya maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

Dari hasil pengkajian pada Tn.R didapatkan data subjektif pasien mengatakan sering marah ke istri dan ingin melukai istri maupun dirinya sendiri dan pasien mengatakan sering emosi, bicara pasien kasar dan mengancam. Data objektif didapatkan pasien tampak kontak mata tajam dan merah, pasien tampak mondar mandir tidak ada tujuan, pasien tampak perilaku agresif. Diagnosa keperawatan utama yang ditegakkan pada Tn.R adalah resiko perilaku kekerasan. Berdasarkan data dari hasil pengkajian yang muncul adalah resiko perilaku kekerasan . rencana intervensi yang dilakukan pada Tn.R adalah terapi senam *aerobic low impact* yaitu berujuan untuk bertujuan untuk meningkatkan aktivitas positif dalam mengendalikan rasa emosi marah mengurangi ketegangan dapat menimbulkan kegembiraan apabila aktivitas sering dilakukan untuk mengungkapkan perasaan yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tingkat depresi. Pada implementasi keperawatan yaitu melakukan pengendalian rasa emosi dan marah dengan cara pemberian terapi senam *aerobic low impact* yang berfokus untuk mengendalikan rasa marah dan emosi dan menurunkan tanda dan gejala pasien resiko perilaku

kekerasan dilakukan 3 hari secara berturut-turut pada tanggal 03-05 Agustus 2023. Evaluasi yang mampu disimpulkan dari implementasi yang diberikan pasien terhadap resiko perilaku kekerasan dengan terapi senam aerobic low impact selama 3 hari berturut turut yaitu pasien Tn.R dapat kooperatif melakukan gerakan, mampu mengikuti awal sampai akhir kegiatan dan pasien tampak lebih ceria dan senang.

Saran

1. Bagi Rumah Sakit

Bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan informasi kesehatan kepada pasien resiko perilaku kekerasan terhadap lingkup intervensi Terapi Senam Aerobic Low Impact dalam menurunkan resiko perilaku kekerasan pada pasien

2. Bagi peneliti

Diharapkan agar menambah waktu penelitian agar lebih terlihat perubahan yang signifikan pada hasil penelitian dan selalu memastikan setiap gerakan yang dilakukan oleh responden tepat dan sesuai dengan prosedur operasional

3. Bagi Institusi pendidikan

Dapat memberikan masukan bagi tenaga pendidikan dalam program belajar mengajar. Dimana berfokus pada manajemen psikofarmaka dan melaksanakan tindakan terapi nonfarmakologi seperti Terapi Senam Aerobic Low Impact selama perawatan pasien resiko perilaku kekerasan.

4. Bagi Pasien

Memberikan perubahan pola pikir pasien, Memberikan informasi kepada pasien sehingga diharapkan mempunyai coping yang lebih baik dalam tindakan keperawatan jiwa dan Memberikan perubahan aktivitas kebiasaan dalam sehari-hari pasien.

Daftar Pustaka

- Ari dwi jayanti, d. M., & Nana Antari, n. (2019). Terapi Aktivitas Kelompok Penyaluran Energi : Senam Poco-Poco Menurunkan Gejala Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia. *Sport And Fitness journal*, 85–92. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i01.p11>
- Dasaryandi, k. R., Asep, d., & Rahayu, a. N. (2022). Mental nursing care mr. U With The Risk Of Violent Behavior At The Pekanbaru Tampan Mental Hospital In 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 157–164.
- Kuddus, m. (2019). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Klien Risiko Perilaku Kekerasan Terintergrasi Dengan Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja Samarinda. *Journal Kesehatan*.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Tindakan Keperawatan* (edisi 1).
- Rasak, y. A. (2022). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tingkat Stres, Tingkat Depresi Dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Fisioterapi Universitas Hasanuddin. *Journal Kesehatan*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Ruthy Ngapiyem, a. L. K. S. (2019). Pengaruh Terapi Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia Di Rsjd dr. Rm. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. In *Jurnal Kesehatan* (vol. 5, issue 2). <https://doi.org/10.35913/jk.v5i2.94>