

PENGARUH TERAPI SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN
TANDA DAN GEJALA PADA PASIEN RESIKO PERILAKU KEKERASAN

Pretiwi Teguh Budi¹, Gatot Suparmanto²

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

²Dosen Program Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma
Husada Surakarta

Pretiwitb243@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang Kesehatan jiwa merupakan berbagai karakteristik positif yang menggambarkan keseimbangan keselarasan kejiwaan dan yang mencerminkan kedewasaan keperibadiannya. Individu yang sehat jiwa ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, tumbuh kembang dan aktualisasi diri, integritas, otonomi, persepsi realitas, dan kecakapan dalam beradaptasi dengan lingkungan (Pertiwi et al., 2023). Menurut data WHO (2018) terdapat sekitar 300 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 50 juta terkena demensia, serta 23 juta terkena Skizofrenia. Terdapat peningkatan jumlah menjadi 7 permil rumah tangga. **Tujuan** Untuk mengetahui hasil pengaruh terapi senam aerobic low impact terhadap penurunan tanda dan gejala pada pasien resiko perilaku kekerasan. **Metode** Rancangan studi kasus ini adalah untuk menerapkan terapi senam aerobic low impact untuk pada pasien resiko perilaku kekerasan. Pada kasus ini pasien diberikan intervensi teknik senam aerobic low impact selama 3 hari berturut-turut dilakukan sehari 1x dengan durasi 10 menit. **Hasil** Implementasi yang telah dilakukan untuk menurunkan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan yaitu dengan memberikan terapi senam *aerobic low impact*. Hasil implementasi yang telah dilakukan terdapat penurunan tanda dan gejala. **Kesimpulan** Evaluasi keperawatan pada Ny. Y dengan masalah Resiko perilaku kekerasan didapatkan hasil pada hari ke 3 Sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil pada aspek fisik ada 3 ciri, pada aspek verbal didapat 1 ciri, sedangkan pada aspek emosi ada 4 ciri. Setelah dilakukan intervensi terapi senam aerobic low impact didapatkan hasil pada aspek fisik ada 3 ciri.

Kata kunci : Terapi Senam *Aerobic Low Impact*, Resiko Perilaku Kekerasan

THE EFFECT OF LOW IMPACT AEROBIC EXERCISE THERAPY ON REDUCING SIGNS
AND SYMPTOMS IN PATIENTS AT RISK OF VIOLENT BEHAVIOR

Pretiwi Teguh Budi¹, Gatot Suparmanto²

¹Student of the Nurse Professional Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada
University, Surakarta

²Lecturer in the Nursing Professional Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada
University, Surakarta
Pretiwitb243@gmail.com

Background: Mental health is a variety of positive characteristics that describe the balance of mental harmony and reflect the maturity of the personality. Mentally healthy individuals are characterized by a positive attitude towards themselves, growth and development and self-actualization, integrity, autonomy, perception of reality, and skills in adapting to the environment (Pertiwi et al., 2023). According to WHO data (2018), there are around 300 million people affected by depression, 60 million people affected by bipolar disorder, 50 million affected by dementia, and 23 million affected by schizophrenia. There was an increase in the number to 7 per mil of households. Aim: To determine the results of the effect of low impact aerobic exercise therapy on reducing signs and symptoms in patients at risk of violent behavior. Method The design of this case study is to apply low impact aerobic exercise therapy to patients at risk of violent behavior. In this case, the patient was given low impact aerobic exercise techniques for 3 consecutive days, once a day for 10 minutes. The results of the implementation that has been carried out to reduce signs and symptoms of the risk of violent behavior are by providing low impact aerobic exercise therapy. The results of the implementation that have been carried out are a reduction in signs and symptoms. Conclusion Nursing evaluation of Mrs. Y with the problem of risk of violent behavior, the results were obtained on day 3. Before the intervention was carried out, the results were obtained on the physical aspect, there were 3 characteristics, on the verbal aspect, 1 characteristic was obtained, while on the emotional aspect there were 4 characteristics. After the low impact aerobic exercise therapy intervention was carried out, the results were obtained in the physical aspect, there were 3 characteristics.

Keywords: Low Impact Aerobic Exercise Therapy, Risk of Violent Behavior

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan berbagai karakteristik positif yang menggambarkan keseimbangan keselarasan kejiwaan dan yang mencerminkan kedewasaan keperibadiannya. Individu yang sehat jiwa ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, tumbuh kembang dan aktualisasi diri, integritas, otonomi, persepsi realitas, dan kecakapan dalam beradaptasi dengan lingkungan (Pertiwi et al., 2023).

Menurut data WHO (2018) terdapat sekitar 300 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 50 juta terkena demensia, serta 23 juta terkena Skizofrenia. Terdapat peningkatan jumlah menjadi 7 permil rumah tangga. Artinya dalam 1000 rumah tangga terdapat 7 rumah tangga dengan ODGJ, sehingga jumlahnya diperkirakan sekitar 450 ribu ODGJ berat (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2018). Menurut data Riskesdas (2018) saat ini prevalensi penderita Skizofrenia di Jawa Tengah semakin meningkat dalam kurun waktu 5 tahun (2013-2018), yaitu semula hanya 3% pada tahun 2013 meningkat sebanyak 6% menjadi 9% jumlah ini terus meningkat seiring berjalannya waktu.

Skizofrenia merupakan salah satu jenis gangguan jiwa yang sering ditemukan. Skizofrenia adalah suatu penyakit yang mempengaruhi otak dan menyebabkan timbulnya pikiran, persepsi, emosi, gerakan, perilaku yang aneh dan terganggu. Prevalensi skizofrenia diperkirakan sekitar 1% dari seluruh penduduk di dunia. Sekitar 1 dari setiap 100 orang penduduk Amerika Serikat (2,5 juta) mengalami skizofrenia, tanpa memerhatikan ras, kelompok etnik, atau gender. Skizofrenia menduduki peringkat 4 dari 10 besar penyakit yang membebaskan di seluruh dunia, tiga teratas ditempati oleh depresi unipolar, penggunaan alkohol, dan gangguan bipolar (Stuart, 2017). Prevalensi penderita skizofrenia di Indonesia 2 adalah

0,3% sampai dengan 1%. Skizofrenia merupakan masalah kesehatan yang cukup luas dialami di Indonesia, di mana sekitar 99% pasien di Rumah Sakit Jiwa di Indonesia adalah penderita skizofrenia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gangguan jiwa skizofrenia di Indonesia dilaporkan 6,7 per mil, artinya 6 sampai dengan 7 orang dari 1.000 penduduk mengalami gangguan jiwa skizofrenia (Kemenkes RI, 2018).

Perilaku kekerasan adalah suatu respon marah yang ekstrim atau ketakutan sebagai respon terhadap perasaan terancam, baik berupa ancaman secara fisik atau konsep diri, yang diekspresikan dengan melakukan ancaman, mencederai orang lain, dan merusak lingkungan (Pardede, 2020). Terjadinya perilaku kekerasan disebabkan oleh beberapa faktor, meliputi faktor predisposisi (faktor yang melatar belakangi) seperti anggota keluarga yang sering memperlihatkan perilaku kekerasan, keinginan yang tidak tercapai dan faktor presipitasi (faktor yang memicu adanya masalah) seperti stresor berupa kehilangan orang yang dicintai, khawatir terhadap penyakit (Hulu et al., 2021).

Tanda dan gejala dari risiko perilaku kekerasan adalah muka merah dan tegang, mata melotot/pandangan tajam, mengepalkan tangan, mengatupkan rahang dengan kuat, bicara kasar, suara tinggi, menjerit atau berteriak, mengancam secara verbal dan fisik, melempar atau memukul benda/ orang lain, merusak barang atau benda, tidak mempunyai kemampuan mencegah/mengontrol perilaku kekerasan (Malfasari E, 2020).

Dampak perilaku kekerasan yang dilakukan terhadap dirinya sendiri adalah dapat mencederai diri sendiri dan merusak lingkungan tempat tinggalnya. Bahkan dampak yang lebih ekstrim yang ditimbulkan adalah kematian bagi klien sendiri, sedangkan dampak perilaku

kekerasan bagi keluarga yaitu merasa takut terhadap perilaku kekerasan pasien seperti menyerang atau mengancam orang lain dengan senjata tajam (Ratnasari, 2021).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala perilaku kekerasan yaitu dengan memberikan tindakan asuhan keperawatan melalui manajemen perilaku kekerasan, yang bertujuan membantu pasien dalam mengontrol rasa marah dan mendorong pasien agar mampu mengungkapkan perasaan marah kepada orang lain tanpa menggunakan kekerasan. Terapi lainnya yang dapat diberikan kepada pasien dengan risiko perilaku kekerasan yaitu terapi senam aerobik. Menurut penelitian Malmir dan Nedae (2019), aktivitas fisik dapat mengurangi timbulnya ketegangan, stres, kecemasan, depresi, dan meningkatkan relaksasi.

Menurut Penelitian Shimada, Ito, Makabe Yamanushi, Takenaka & Kobayashi (2019) menyatakan senam aerobik memiliki efektivitas dalam menurunkan gejala skizofrenia, dan bermanfaat untuk meningkatkan fungsi sosial dan juga kognisi pada skizofrenia. Hal ini sejalan dengan penelitian Kirana, Nauli & Novayelinda (2014) terdapat peningkatan aggression self-control pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan setelah diberikan latihan aerobik. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2023, menurut data di ruang Helikonia RSJD RM. Soedjarwadi Klaten maka penulis tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Terapi Senam Aerobik Low Impact terhadap Penurunan Tanda dan Gejala pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan.

METODE PENELITIAN

Studi kasus merupakan penelitian yang mencakup pengkajian yang bertujuan memberikan gambaran secara mendetail mengenai latar belakang, sifat maupun karakter yang ada dari suatu kasus, dengan kata lain bahwa studi kasus memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif

dan rinci. Penelitian dalam metode wawancara dilakukan secara mendalam terhadap suatu keadaan atau kondisi dengan cara sistematis mulai dari melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisis informasi dan pelaporan hasil (Nursalam, 2016). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif.

Rancangan studi kasus ini adalah untuk menerapkan terapi senam aerobik low impact untuk pada pasien resiko perilaku kekerasan. Pada kasus ini pasien diberikan intervensi teknik senam aerobik low impact selama 3 hari berturut-turut dilakukan sehari 1x dengan durasi 10 menit.

HASIL

Studi kasus ini dipilih 1 orang sebagai subjek studi kasus yaitu sesuai kriteria yang ditetapkan. Subjek berinisial Ny. Y berusia 55 tahun, beragama islam, Jenis Kelamin perempuan, pendidikan terakhir SMP, alamat Jogja. Pada pengkajian yang dilakukan penulis pada Ny. Y meliputi faktor predisposisi yaitu seperti sudah 3 kali sejak tahun 2020 pasien mengalami kekambuhan seperti penyakit yang dialami sekarang ini, pasien mengatakan sebelumnya sudah mengalami kekambuhan penyakit yang dialaminya sekarang tetapi tidak sampai dibawa ke rumah sakit jiwa.

Berdasarkan hasil pengkajian peneliti dapat merumuskan diagnosis keperawatan berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (2017) yaitu Resiko Perilaku Kekerasan.

Dalam pemberian intervensi pemberian metode memodulasi pengalaman emosi yang kuat, penulis menggunakan pemberian terapi aktivitas penyaluran energy yaitu terapi senam *aerobic low impact* yang akan dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan durasi 10 menit setiap pertemuan. Intervensi keperawatan yang dilakukan diharapkan pasien mampu pasien mampu menyalurkan energy dengan emosi dapat

menurunkan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan dengan kriteria hasil yang diharapkan dapat menurunkan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan pada diri sendiri, menunjukkan rasa percaya pada perawat dan mau menceritakan penyebab perasaan jengkel/ kesal baik dari diri sendiri maupun orang lain.

Tindakan keperawatan dilakukan pada hari ketiga (Rabu, 15 November 2023) pukul 16.00 WIB. Yaitu memberikan tindakan keperawatan pada pasien resiko perilaku kekerasan yaitu dengan cara melakukan terapi senam aerobic low impact. Sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil pada aspek fisik ada 3 ciri yaitu muka tegang, postur tubuh kaku, jalan mondar-mandir, pada aspek verbal didapat 1 ciri yaitu ketus, sedangkan pada aspek emosi ada 4 ciri yaitu tidak nyaman, rasa terganggu, dendam dan jengkel. Setelah dilakukan intervensi terapi senam aerobic low impact didapatkan hasil pada aspek fisik ada 3 ciri yaitu muka tegang, postur tubuh kaku, jalan mondar-mandir.

Evaluasi ketiga pada tanggal 15 November 2023, diperoleh data subjektif: pasien sudah tidak merasa jengkel atau emosi tetapi kalau diingat merasa dendam. Data objektif: pasien mampu mengikuti senam *aerobic low impact* dari awal hingga akhir walaupun tubuh masih tegang, sedikit kaku, kadang berbicara ketus. Analisa: sebagian teratasi. *Planning* : Anjurkan pasien untuk mengikuti senam yang ada diruangan setiap pagi untuk mencegah resiko perilaku kekerasan.

Penulis berpendapat bahwa terapi senam *aerobic low impact* dapat menjadi intervensi keperawatan yang efektif untuk menurunkan tanda dan gejala pada pasien resiko perilaku kekerasan sehingga masalah keperawatan resiko perilaku kekerasan teratasi.

KESIMPULAN

1. Subyek studi kasus yang bernama Ny. Y berusia 55 tahun, beragama islam, berjenis kelamin perempuan, alamat jogja. Pasien masuk ke rumah sakit jiwa Dr. RM Soedjarwadi Klaten pada tanggal 11 November 2023 dengan diagnosa medis skizofrenia resiko perilaku kekerasan dengan nomor registrasi 082XXX. Sebelumnya pasien juga pernah dirawat di rumah sakit jiwa Dr. RM Soedjarwadi Klaten beberapa tahun yang lalu.
2. Diagnosa utama yang muncul adalah Resiko Perilaku Kekerasan
3. Penulis menetapkan intervensi berupa Pencegahan Perilaku Kekerasan dengan luaran Kontrol Diri meningkat
4. Evaluasi keperawatan pada Ny. Y dengan masalah Resiko perilaku kekerasan didapatkan hasil pada hari ke 3 Sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil pada aspek fisik ada 3 ciri yaitu muka tegang, postur tubuh kaku, jalan mondar-mandir, pada aspek verbal didapat 1 ciri yaitu ketus, sedangkan pada aspek emosi ada 4 ciri yaitu tidak nyaman, rasa terganggu, dendam dan jengkel. Setelah dilakukan intervensi terapi senam aerobic low impact didapatkan hasil pada aspek fisik ada 3 ciri yaitu muka tegang, postur tubuh kaku, jalan mondar-mandir.

DAFTAR PUSTAKA

- Budi Anna Keliat, P. D., S. Hamid, P. A. Y., & Eka Putri, Y. S. (2016). Asuhan Keperawatan Jiwa (P. D. Budi Anna Keliat (ed.); 1st ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Herawati. 2014. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Keliat, B.A., dan Akemat. (2013). *Keperawatan Jiwa: Terapi Aktivitas Kelompok*, ED. 2

- Kirana, N., Nauli, F.A & Novayelinda, (2014). Efektivitas senam aerobic low impact terhadap aggression self-control pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan di RSJ Tampan Provinsi Riau. *Jurnal JOM PSIK*. 1(2).
- Kuntaraf. 2015. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Malmir, R., & Nedae, T. (2019). The relationship between anger control and physical activity. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 21(4), 284-91
- Nurhalimah. 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis (4 ed.)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pardede, J. A., Siregar, L.M., & Hulu, E.P (2020). Efektivitas Behavior Therapy Terhadap Risiko Perilaku Kekersan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Muhammad Idrean Provsu Medan. *Jurnal Mutiara Ners*, 3(1), <http://114.7.97.221/index.php/NERS/article/view/1005>
- Pardede, J. A. (2020). Standar asuhan keperawatan jiwa dengan masalah risiko perilaku kekerasan.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Shimada, T., Ito, S., Makabe, A., Yamanushi, A., Takenaka, A., & Kobayashi, M. (2019). Aerobik exercise and cognitive functioning in schizophrenia: A pilot randomized controlled trial. *Psychiatry Research*.
- Sprouse-Blum, A. S., dkk. *Understanding Endorphins and Their Importance in Pain Management*. *Hawaii Med Journal*, 69 (3). 2010: 1. (70).
- Sriwahyuniati, F. C. *Pelatihan Senam Aerobik Produk FIK UNY untuk Instruktur Senam Fomi Kota Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. 2009.
- Stuart, G. W. (2017). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Elsevier.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indicator diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI
- Vahurina, J., & Rahayu, D. A. (2021). Penurunan Gejala Perilaku Kekerasan Dengan Menggunakan Terapi Musik Instrumental Piano Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan.
- Winranto, asmadi. (2021). *Studi Kasus Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia*. 1–47. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/jukta>
- Yulistanti, Y. (2013). Tingkat depresi sebelum dan setelah melakukan terapi senam aerobik low impact pada pasien gangguan jiwa di RS Ghrasia Propinsi DIY
- Yosep, I. (2013). *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Bandung: Refika Adita