

INTERVENSI SENAM AEROBIC LOW IMPACT SEBAGAI UPAYA MENGONTROL HALUSINASI PENDENGARAN: STUDI KASUS

Gunawan Gunawan¹⁾, Suhariyanto Suhariyanto^{1)*}, Lily Yuniar¹⁾

¹⁾ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Pontianak

* Email Korespondensi : kharie_86@yahoo.com

Info Artikel

Menerima: 7 Maret 2023

Direvisi: 14 Maret 2023

Diterima: 20 Maret 2023

Kata kunci:

Hallucinations, Low
Impact Aerobics

Abstrak

On January 16, 2023, it was recorded that 64 mental patients were treated in the Walet room at the Mental Hospital in West Kalimantan Province. out of 64 people, 47 people with mental disorders had auditory hallucinations. Management of clients with auditory hallucinations it is very important to avoid the consequences such as injuring yourself, others and the environment. In the swallow room, management has been carried out with several interventions, namely Implementation Strategy (1), namely helping clients get to know hallucinations, content, time, frequency, situations that cause hallucinations and responses. Implementation Strategy (2) Practice controlling hallucinations by scolding. Implementation Strategy (3) Evaluation of SP2, Train clients how to control hallucinations by conversing with other people. Implementation Strategy (4) Evaluation of SP2 and SP3 Practice controlling hallucinations by carrying out scheduled activities. Implementation Strategy (5) Evaluation of SP2, SP3 and SP4. Practice controlling hallucinations by taking medication and include all interventions in the daily activity schedule. In the fourth implementation strategy (4), namely training to control hallucinations by carrying out scheduled activities, it is necessary to add proper management, namely by increasing group activities so that they return to perceptions that are in accordance with reality. One of them is by doing physical activities such as low impact aerobics. One effort to overcome this is to make patients with auditory hallucinations have activities that reduce the stimulus for the appearance of hallucinations, one of which is by doing low impact aerobic exercise. The aim of the care given is to apply low impact aerobic exercise to clients of auditory hallucinations in the Swallow Room of the West Kalimantan Provincial Mental Hospital in 2023. The

patient's initials are Mr. MA, 27 years old, was admitted to the hospital because she was often angry, her emotions were out of control, she often broke things, and the client had slashed her friend. While being treated, the patients said that someone was whispering in his ear, and there was a sword accompanying him. The results of implementing the low impact aerobic exercise intervention for three times a week showed that the frequency of hallucinations decreased. Low impact aerobic exercise can be performed as an additional intervention to increase the activity of patients with hallucinations. Low impact aerobics can be applied to fill in the scheduled activities of patients with auditory hallucinations

PENDAHULUAN

Halusinasi merupakan gangguan persepsi sensori seperti merasakan sensasi palsu dari panca indera. Individu merasakan stimulus yang sebetulnya tidak ada (Stuart, 2013). Klien dengan halusinasi biasanya mengalami kehilangan kontrol diri, dimana klien tidak dapat mengendalikan halusinasinya dan mengikuti perintah dari halusinasi yang dirasakan sehingga dapat mencederai diri, orang lain dan lingkungan (D. Handayani et al., 2013).

Pada tanggal 16 Januari 2023 tercatat jumlah pasien gangguan jiwa yang dirawat di ruang Walet Rumah Sakit Jiwa Provinsi Kalimantan Barat sebanyak enam puluh empat (64) orang yang terdiri dari empat puluh tujuh (47) orang dengan pasien gangguan jiwa halusinasi, sepuluh orang (10) dengan deficit perawatan diri, empat (4) orang dengan isolasi social, dua (2) orang dengan resiko perilaku kekerasan dan satu (1) orang dengan waham. Penatalaksanaannya pada klien dengan halusinasi sangat penting untuk menghindari akibat yang ditimbulkan seperti mencederai diri, orang lain dan lingkungan. Di ruang walet sudah dilakukan Penatalaksanaan dengan beberapa intervensi yaitu Strategi Pelaksanaan satu (1) Bantu klien mengenal halusinasi, isi, waktu, frekuensi, situasi yang menimbulkan halusinasi dan respons. Strategi Pelaksanaan dua (2) Latih mengontrol halusinasi dengan cara menghardik. Strategi Pelaksanaan tiga (3) Evaluasi SP2, Latih klien cara mengontrol halusinasi dengan bercakap-cakap dengan orang lain. Strategi Pelaksanaan empat (4) Evaluasi SP2 dan SP3 Latihan mengontrol halusinasi dengan melakukan aktivitas terjadwal. Strategi Pelaksanaan lima (5) Evaluasi SP2, SP3

dan SP4 Latih mengontrol halusinasi dengan melakukan minum obat dan semua intervensi masukkan ke dalam jadwal kegiatan harian.

Pada strategi pelaksanaan ke empat (4) yaitu latihan mengontrol halusinasi dengan melakukan aktivitas terjadwal perlu ditambah dengan penatalaksanaan yang tepat yaitu dengan meningkatkan aktivitas kelompok agar kembali pada persepsi yang sesuai dengan kenyataan. Salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam *aerobic low impact*. Hasil penelitian oleh Yuli et al (2015) menjelaskan bahwa pemberian terapi aktivitas kelompok senam *aerobic low impact* yang diberikan selama tiga kali dalam seminggu selama dua minggu berturut-turut dapat menurunkan skor halusinasi. Senam *aerobic low impact* yang dilakukan dengan musik dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dan muncul perasaan bahagia. Berbagai bentuk stres dapat diatasi secara efektif dengan olahraga yang teratur. Saat melakukan aktivitas fisik, otak akan distimulasi dan akan menimbulkan perasaan sejahtera. Saat senam *aerobic low impact* dilakukan secara teratur, hormon endorfin dipercaya akan diproduksi dan akan menimbulkan perasaan sejahtera (Salama, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus dengan pelaksanaan pengkajian dilakukan dengan wawancara dan observasi pasien secara langsung. Tidak ditemukan hambatan dalam mengumpulkan data pengkajian pasien. Pengkajian pada Tn MA dengan halusinasi pendengaran, pasien masuk rumah sakit karena menganiaya temannya pada umur 27 tahun dengan cara dibacok karena mendengar bisikan yang menyuruhnya, marah-marah, emosi tidak terkontrol, sering merusak barang-barang, dan tampak sering senyum dan tertawa sendiri, aktivitas selalu diingatkan, gejala memberat sejak kurang lebih di bulan Oktober 2022.

Pengkajian dilaksanakan pada tanggal 16 sampai dengan 28 Januari 2023 di ruang Walet Rumah Sakit Jiwa Provinsi Kalimantan Barat. Pembahasan ini memperhatikan aspek proses keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi atau rencana keperawatan, implementasi atau pelaksanaan, dan evaluasi. Halusinasi adalah persepsi klien terhadap lingkungan tanpa stimulus yang nyata, sehingga klien menginterpretasikan sesuatu yang tidak nyata tanpa stimulus atau rangsangan dari luar

(Hulu & Pardede, 2021). Lebih lanjut, halusinasi adalah suatu keadaan dimana klien mengalami perubahan sensori yang disebabkan stimulus yang sebenarnya tidak ada (Irwan et al., 2021). Pasien halusinasi merasakan adanya stimulus yang sebetulnya tidak ada. Perilaku yang teramati pada pasien yang sedang mengalami halusinasi pendengaran adalah pasien merasa mendengarkan suara padahal tidak ada stimulus suara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang dilaksanakan pada tanggal 16 januari 2023 di ruang Walet Rumah Sakit Jiwa Provinsi Kalimantan Barat. Pembahasan ini memperhatikan aspek proses keperawatan mulai dari pengkajian pada Tn MA dengan halusinasi pendengaran, pasien masuk rumah sakit karena menganiaya temannya pada umur 27 tahun dengan cara dibacok karena mendengar bisikan yang menyuruhnya, marah-marah, emosi tidak terkontrol, sering merusak barang-barang, dan tampak sering senyum dan tertawa sendiri, aktivitas selalu diingatkan, gejala memberat sejak kurang lebih di bulan oktober 2022. Dengan diagnosis keperawatan Gangguan Perubahan Persepsi Sensori (D.0085) berhubungan dengan Halusinasi Pendengaran ditandai dengan klien mengatakan ada yang suka membisikan di telinganya, klien mengatakan ada pedang yang menemaninya, wajah klien tampak bingung, klien kurang memperhatikan saat diajak bicara, kontak mata kurang.

Intervensi yang di berikan pada Tn MA yaitu Strategi Pelaksanaan satu (1) yaitu bantu klien mengenal halusinasi, isi, waktu, frekuensi, situasi yang menimbulkan halusinasi dan respons. Strategi Pelaksanaan dua (2) Latih mengontrol halusinasi dengan cara menghardik. Strategi Pelaksanaan tiga (3) Evaluasi SP2, Latih klien cara mengontrol halusinasi dengan bercakap-cakap dengan orang lain. Strategi Pelaksanaan empat (4) Evaluasi SP2 dan SP3 Latihan mengontrol halusinasi dengan melakukan aktivitas terjadwal senam *aerobic low impact*, Kaji kegiatan yang dapat dilakukan (senam *aerobic low impact*), Peragaan kegiatan yang sudah dipilih klien (senam *aerobic low impact*), Meminta klien dan teman temannya untuk memperagakan senam *aerobic low impact*, Masukkan ke dalam jadwal kegiatan harian senam *aerobic low impact*. Strategi Pelaksanaan lima (5) Evaluasi SP2, SP3 dan SP4 Latih mengontrol halusinasi dengan melakukan minum obat dan semua intervensi masukkan ke dalam jadwal kegiatan harian.

Implementasi atau pelaksanaan, dan evaluasi pada Tn. MA Strategi Pelaksanaan satu (1) SP 1 membina hubungan saling percaya, mendiskusikan isi halusinasi, mendiskusikan waktu halusinasi, mengidentifikasi frekuensi halusinasi, mendiskusikan situasi yang menimbulkan halusinasi, mengidentifikasi respon pasien terhadap halusinasi, Strategi Pelaksanaan dua (2) SP II Latih mengontrol halusinasi dengan cara menghardik, menganjurkan klien untuk memasukan dalam jadwal kegiatan harian Strategi Pelaksanaan tiga (3) Evaluasi SP2, melatih Tn. MA cara mengontrol halusinasi dengan bercakap-cakap dengan orang lain, Strategi Pelaksanaan empat (4) SP III, Mengevaluasi SP2 dan SP, melatih Tn. MA dengan cara mengontrol halusinasi dengan melakukan aktivitas terjadwal senam *aerobic low impac*, Mengkaji kegiatan yang dapat dilakukan (senam *aerobic low impact*), mengajurkan Tn. MA memperagakan senam *aerobic low impact*), Masukkan ke dalam jadwal kegiatan harian senam *aerobic low impact*. Strategi Pelaksanaan lima (5) SP.V, Mengevaluasi SP2, SP3 dan SP4, melatih mengontrol halusinasi dengan melakukan minum obat dan semua intervensi masukkan ke dalam jadwal kegiatan harian. 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 frekwensi halusinasi pada Tn. MA. Hal ini di buktikan Tn.MA direncanakan untuk pulang kerumah satu pekan setelah tindakan ini. Klein yang melakukan aktivitas terjadwal seperti senam, bermain kelompok dan lain-lain terbukti dapat menurunkan frekwensi halusinasi. Hasil penelitian oleh Yuli et al (2015) menjelaskan bahwa pemberian terapi aktivitas kelompok senam *aerobic low impact* yang diberikan selama tiga kali dalam seminggu selama dua minggu berturut-turut dapat menurunkan skor halusinasi. Senam *aerobic low impact* yang dilakukan dengan musik dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dan muncul perasaan bahagia. Penelitian lainnya oleh Ulfah et al (2021) menjelaskan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi aktivitas kelompok olahraga (senam) terhadap penurunan efek samping obat pada klien halusinasi.

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa aktivitas terjadwal seperti senam *aerobic low impact* dapat menurunkan halusinasi. Penelitian oleh (Purba et al., 2014) menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi dapat menurunkan frekwensi halusinasi klien. Lebih lanjut hasil penelitian oleh (W. Handayani et al., 2022)

menjelaskan bahwa terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi dapat menurunkan frekwensi halusinasi klien. Penelitian lebih lanjut oleh (D Isaacson, J L Mueller & Article, 2006) menjelaskan bahwa senam *aerobic low impact* dapat mengurangi gejala halusinasi dan klien mampu mengontrol halusinasi. Pelaksanaan olahraga senam aerobik selama 30 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu mampu meningkatkan ukuran hipotalamus dan peningkatan kemampuan *short-term memory* pada penderita skizofrenia.

Untuk mengurangi resiko halusinasi muncul lagi adalah dengan menyibukkan diri melakukan aktivitas secara terjadwal seperti senam *aerobic low impact*. Dengan beraktivitas secara terjadwal, klien tidak akan mengalami waktu luang sendiri atau melamun yang biasa menjadi pencetus halusinasi muncul. Oleh karena itu halusinasi dapat dikontrol menggunakan cara beraktivitas secara terjadwal dari bangun sampai tidur malam (Yusuf, 2016)

KESIMPULAN

Latihan mengontrol halusinasi dengan melakukan aktivitas terjadwal perlu ditambah dengan penatalaksanaan yang tepat yaitu dengan meningkatkan aktivitas kelompok agar kembali pada persepsi yang sesuai dengan kenyataan. Salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam *aerobic low impact*. 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 frekwensi 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 frekwensi halusinasi klien. Pasien yang melakukan aktivitas terjadwal seperti senam, bermain kelompok dan lain-lain terbukti dapat menurunkan frekwensi halusinasi. Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi aktivitas kelompok olahraga (senam *aerobic low impact*) terhadap penurunan efek samping obat pada klien halusinasi.

TERIMA KASIH

Ibu Ns. Lily Yuniar, S. Kep, M. Pd selaku pembimbing.

Bapak Ns. Suhariyanto, M. Kep selaku Penguji.

KEPUSTAKAAN (reference manager)

- D Isaacson, J L Mueller, J. C. N. and S. S., & Article, R. (2006). A Pilot Study of Aerobic Exercise as an Adjunctive Treatment for Drug Dependence. *Bone*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2010.03.001>.A
- Handayani, D., Sriati, A., & Widiati, E. (2013). Tingkat Kemandirian Pasien Mengontrol Halusinasi setelah Terapi Aktivitas Kelompok. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, v1(n1), 56–62. <https://doi.org/10.24198/jkp.v1n1.7>
- Handayani, W., Fitria, Y., Hadi, E., & Kusumaningsih, A. (2022). *Studi kasus : analisis asuhan keperawatan dan terapi aktivitas kelompok pada pasien gangguan persepsi sensori 1*. 10(3), 633–644.
- Irwan, F., Efendi Putra Hulu, Manalu, L. W., Romintan Sitanggang, & Waruwu, J. F. P. (2021). Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Masalah Halusinasi. *OSF Preprints*, March, 1–47. <https://doi.org/10.31219/osf.io/fdqzn>
- Purba, T., Nauli, F. A., Utami, S., Studi, P., Keperawatan, I., & Riau, U. (2014). *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Halusinasi Di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau*. i, i.
- Salama, A. M. (2016). Spatial Design Education. In *Spatial Design Education*. <https://doi.org/10.4324/9781315610276>
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice Of Psychiatric Nursing*.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>
- Yuli, R. D. S., Jumaini, & Hasneli, Y. (2015). *Efektifitas Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Skor Halusinasi*. 17(3), 56–64. <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>
- Yusuf. (2016). *Kebutuhan Spiritual; Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.