

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP
KEMAMPUAN PASIEN MENGONTROL HALUSINASI
DI PUSKESMAS TURI LAMONGAN



OLEH:

IKA APRILIA INDAH SARI
NIM : 17.02.01.2412

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

2021

**PENGARUH TERAPI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* TERHADAP
KEMAMPUAN PASIEN MENGONTROL HALUSINASI DI PUSKESMAS
TURI LAMONGAN KABUPATEN LAMONGAN.**

Skripsi

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**IKA APRILIA INDAH SARI
NIM. 17.01.02.2412**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2021

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : IKA APRILIA INDAH SARI
NIM : 1701022412
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 27 APRIL 1999
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : ” Pengaruh Terapi Senam *Arobic Low Impact* Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Halusinasi Di Puskesmas Turi Kabupaten Lamongan” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bantu kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 26 Juli 2021

yang menyatakan



IKA APRILIA I.S
NIM. 17.01.02.2412

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : IKA APRILIA INDAH SARI
NIM : 1702012412
Judul : PENGARUH TERAPI SENAM AEROBIC LOW IMPACT
TERHADAP KEMAMPUAN PASIEN MENGONTROL
HALUSINASI DI PUSKESMAS TURI LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji skripsi :

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Hj. Siti Sholikhah S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 19790306 200609 017



Abdul Rokhman S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 19881020 201211 056

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : Ika Aprilia Indah Sari
NIM : 1702012412
Judul : Pengaruh Terapi Senam Aerobic Low Impact Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Halusinasi Di Puskesmas Turi Kabupaten Lamongan

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji
Pada Ujian Skripsi Di Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi S1-Keperawatan Universitas
Muhammadiyah Lamongan

Tanggal:

PANITIA PENGUJI

Ketua: 1. Dr. H. Masram., M.M., M.Pd

Anggota: 1. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes

2. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanda Tangan



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes
NIK. 19878 08 21 2006 01 015

KURIKULUM VITAE

Nama : IKA APRILIA INDAH SARI

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 27 April 1999

Alamat : Desa GendongKulon, RT 001/RW 001, Kecamatan
Babat Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. MI Ppi Bintang Sembilan Babat : Lulus Tahun 2011
2. Mts Negeri 1 Lamongan : Lulus Tahun 2014
3. MA Negeri 2 Lamongan : Lulus Tahun 2017
4. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun
2017 sampai sekarang

MOTTO

“sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

(QS 94: 6-7)

”EVERYDAY IS RACE,
THE LAST BUT NOT LEAST”

(Anonymous)

“Setiap hari langkah kehidupan begitu cepat, bagaikan pembalap berebut dan melaju menjadi nomor satu, tetapi yang terakhir bukanlah yang terburuk”

“Jika kita belum mengusahakan sesuatu secara serius, mungkin kita menganggap hal tersebut adalah mustahil”

Kupersembahkan Skripsi ini untuk :

Ayahku dan Ibuku yang telah membimbing, membesarkan dan selalu memberikan motivasi, materil, doa dan kasih sayang yang mereka berikan kepadaku. Sungguh hal yang luar biasa yang takkan mungkin dapat kubalas dengan apapun, aku akan sukses dan memberikan senyum kebahagiaan untuk kalian. Semoga persembahan ini akan menjadi awal buatku untuk memenuhi harapan kalian.

ABSTRAK

Sari Ika, Aprilia Indah 2021. **Pengaruh Terapi Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Halusinasi Di Puskesmas Turi Kabupaten Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Hj. Siti Solikhah, S.Kep.,Ns.M.Kes.(2) Abdul Rokhman, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Halusinasi merupakan perubahan persepsi sensori yang berupa suara, penglihatan, pengecap, perabaan yang tidak dapat membedakan rangsangan internal (pikiran) dan rangsangan eksternal (dunia luar) terhadap lingkungan tanpa ada objek atau rangsangan yang nyata. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi senam *aerobic low impact* terhadap kemampuan pasien mengontrol halusinasi di Puskesmas Turi Lamongan.

Desain penelitian ini menggunakan *Pra-experimental Design (One group pre test-Post test)*. Populasi sebanyak 32 ODGJ, menggunakan teknik *Total Sampling*. didapatkan sebanyak 32 ODGJ. Data penelitian diambil menggunakan Observasi. Setelah ditabulasi data di analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil penelitian ini dari 32 ODGJ diketahui bahwa kemampuan pasien mengontrol halusinasi sebelum terapi senam *aerobic low impact* yang kurang yaitu 62,5%, dan yang baik yaitu 15,6%. Setelah diberikan terapi senam *aerobic low impact* yang sebagian besar yaitu 56,3%, dan yang Sebagian kecil yaitu 12,5. Berdasarkan hasil diatas dengan nilai signifikasi $p \text{ sign} = 0,000$. Artinya ada pengaruh terapi senam *aerobic low impact* terhadap kemampuan pasien mengontrol halusiansi di puskesmas Turi Lamongan. Untuk mencegah kekambuhan halusinasi, salah satu cara yang dapat digunakan adalah metode senam *Aerobic Low Impact*

Kata Kunci : *Senam Aerobic Low ,Halusinasi.*

ABSTRACT

Sari Ika, Aprilia Indah 2021. **The Effect of *Low Impact Aerobics* Therapy on the Patients' Ability to Control Hallucinations in Turi Community Health Center Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Hj. Siti Solikhah, S.Kep.,Ns.M.Kes.(2) Abdul Rokhman, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Hallucinations are changes in sensory perception in the form of sound, sight, taste, and touch which cannot distinguish internal stimuli (thoughts) and external stimuli (external world) to the environment without any real objects or stimuli. The study aimed to determine the effect of low impact aerobics therapy on the patient's ability to control hallucinations at the Turi Community Health Center Lamongan. The research applied pre-experimental one group pre-test post-test design. The samples were 32 people with mental illness who were obtained by total sampling. The data were gathered by using observations. After tabulation, the data were analyzed by Wilcoxon sign rank test with a significant level of $p < 0.05$. The results showed that before being given *low impact aerobics*, 62.5% of the patients had poor ability to control hallucination, and 15.6% of them had good ability. After being given low impact aerobics 56.3% of the participants had good ability to control hallucination, 12.5% had poor ability with significant value of p sign = 0.000. This indicated that there was an effect of *low impact aerobics* on patients' ability to control hallucination in Turi Community Health Center, Lamongan. To prevent the recurrence of hallucination, *Low Impact Aerobic* can be implemented.

Keywords: Low impact aerobics, hallucination

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Halusinasi Di Puskesmas Turi Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs. Budi Utomo, M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Dr. H. Masram., M.M.,M.Pd., selaku penguji utama, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran,dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.

5. Hj.Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
6. Abdul Rokhman, S. Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama Penyusunan Skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil dalam terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 26 Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURRICULUM VITAE	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	5
1.3 Tujuan penelitian	6
1.3.1 Tujuan umum	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4 Manfaat penelitian	6
1.4.1 Bagi program akademik	6
1.4.2 Bagi praktisi	7
2 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Kesehatan Jiwa	8
2.1.1 Definisi Kesehatan Jiwa	8
2.1.2 Penyebab Gangguan Jiwa	9
2.1.3 Tanda dan Gangguan Jiwa.....	10
2.1.4 Macam-Macam Gangguan Jiwa.....	13
2.2 Konsep <i>Skizofrenia</i>	15
2.2.1 Pengertian skizofrenia	15
2.2.2 Etiologi	16
2.2.3 Penggolongan <i>skizofrenia</i>	23

2.2.4 Tanda dan Gejala	23
2.2.5 Terapi Somatik (Medikamentosa.....	29
2.2.6 Terapi Psikososial.....	32
2.2.7 Psikoterapi	33
2.3 Konsep Halusinasi.....	35
2.3.1 Definisi Halusinasi	35
2.3.2 Jenis Halusinasi	37
2.3.3 Etiologi	37
2.3.4 Tanda Dan Gejala Halusinasi	39
2.3.5 Batasan Karakteristik.....	40
2.3.6 Psikopatologi	41
2.3.7 Tahapan Halusinasi.....	41
2.3.8 Fase Fase Halusinasi.....	41
2.4 Konsep Senam Aerobic Low Impact.....	44
2.4.1 Definisi Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	45
2.4.2 Manfaat Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	45
2.4.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Tubuh.....	48
2.4.4 Jenis-Jenis Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	52
2.4.5 Kelebihan Dan Kekurangan Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	53
2.4.6 Gerakan-Gerakan Pada Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	53
2.5 Kerangka Konsep	61
2.6 Hipotesis Penelitian.....	63
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain penelitian	64
3.2 Waktu dan Tempat penelitian.....	65
3.3 Kerangka kerja.....	65
3.4 Populasi, sampel dan sampling penelitian	67
3.4.1 Populasi	67
3.4.2 Sampel.....	67
3.4.3 Sampling.....	68
3.5 Identifikasi Variabel	68

3.5.1	Pengertian Variabel	68
3.5.2	Variabel Penelitian	68
3.6	Definisi Operasional Variabel.....	69
3.7	Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	70
3.7.1	Pengumpulan data	70
3.7.2	strumen dan pengumpulan data.....	71
3.7.3	Pengolahan Data.....	72
3.7.4	Analisa Data	72
3.8	Etika Penelitian	72
3.8.1	<i>Respect for person</i>	75
3.8.2	<i>Beneficience</i>	75
3.8.3	<i>Justice</i>	76

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tahapan halusinasi ada lima fase	41
Tabel 2.2	Fase Fase Halusinasi	43
Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian pengaruh Terapi senam <i>aerobic low impact</i> terhadap kemampuan Mengontrol Halusinasi di Puskesmas Karang Kembang Babat	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Menyilang di Atas Dingklik.....	54
Gambar 2.2 Gerakan Langkah A	55
Gambar 2.3 Gerakan Langkah ke Kiri	55
Gambar 2.4 Gerakan Sudut ke Sudut	56
Gambar 2.5 Gerakan <i>Over the Top</i>	56
Gambar 2.6 Gerakan <i>Lunge</i>	56
Gambar 2.7 Gerakan Langkah V	57
Gambar 2.8 Gerakan Berjongkok	58
Gambar 2.9 Gerakan Langkah T	59
Gambar 2.10 Gerakan Memutar	59
Gambar 2.11 Beberapa gerakan meluncur pada senam aerobik: a) Luncuran <i>Adduksi</i> , b) Meluncur Jongkok, c) Luncuran Atletik (Gaya Merendah), d) Diagonal <i>Lunge</i> , e) <i>Lunge</i> , f) <i>Stationary Skating Slide</i>	61
Gambar 2.12 Kerangka Konsep Skripsi Pengaruh Terapi Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Halusinasi Di Puskesmas Turi Lamongan	62
Gambar 3.1 Rancangan desain penelitian <i>One Grup Pretest-Posttest</i>	64
Gambar 3.2 Kerangka kerja Pengaruh Terapi Senam <i>Aerobic Low Impact</i> Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Halusinasi	65

LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Ijin Survey Awal
- Lampiran 3 : Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 4 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Penelitian Puskesmas Turi Lamongan
- Lampiran 6 : Lembar permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 8 : Lembar Observasi
- Lampiran : Lembar SOP Senam *Aerobic Low Impact*
- Lampiran 9 : Tabulasi Data
- Lampiran 10 : Hasil SPSS
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
≤	: Kurang lebih sama dengan
/	: Atau
Drs	: <i>Doctorandus</i>
H	: Haji
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
WHO	: <i>World Health Organizatioz</i>