

PENGARUH TERAPI SENAM TERA TERHADAP KEMAMAPUAN MENGONTROL HALUSINASI PADA PASIEN GANGGUAN JIWA DI PUSKESMAS KARANGBINANGUN LAMONGAN

KHOFIFATUL UMAIYAH

Pembimbing: (1) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes. (2) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.

ABSTRAK

Pendahuluan : Suatu masalah gangguan jiwa di mana seseorang meyakini kejadian yang sifat yang tidak nyata dan tanpa adanya stimulus dari luar. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi senam tera terhadap kemampuan mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa di Puskesmas Karangbinangun Lamongan.

Metode : Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra-Eksperimen dengan menggunakan pendekatan One Group Pra test-post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi pada pasien gangguan jiwa di Puskesmas Karangbinangun Lamongan dengan teknik sampling total sampling. Jumlah sampel sebanyak 32 responden pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi. Alat ukur yang digunakan adalah lembar kuisioner, pengolahan data dengan teknik editing, coding, scoring, tabulating, dan dianalisis dengan Uji Wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 25.0 for windows.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (62,5%) pasien Gangguan Jiwa kemampuan mengontrol halusinasinya cukup sebelum diberikan terapi senam tera yaitu sebanyak 20 pasien dan tidak satupun (0%) pasien gangguan jiwa kemampuan mengontrol halusinasinya baik yaitu sebanyak 0 pasien. Bahwa sebagian (50%) pasien Gangguan Jiwa kemampuan mengontrol halusinasinya cukup setelah diberikan terapi senam tera yaitu sebanyak 16 pasien dan sebagian kecil (12,5%) pasien gangguan jiwa kemampuan mengontrol halusinasinya kurang yaitu sebanyak 4 pasien. Pengolahan data dengan teknik editing, coding, skoring, tabulating dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$

Nilai signifikan pada terapi senam tera $p = 0,000$. Maka terdapat Pengaruh Senam Tera Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Gangguan Jiwa di Puskesmas Karangbinangun Lamongan.

Kata kunci : Terapi Senam Tera, Mengontrol Halusinasi, Pasien Gangguan Jiwa

PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa) adalah orang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia. Sedangkan, gangguan jiwa berat didefinisikan sebagai gangguan jiwa yang ditandai dengan terganggunya kemampuan menilai realitas atau memiliki daya tilik (*insight*) yang buruk (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2018). Beberapa gejala yang umum dijumpai pada pasien dengan gangguan jiwa berat, diantaranya halusinasi, ilusi, waham, gangguan proses pikir, kemampuan berpikir, hingga perilaku aneh (*bizarre behaviour*) serta gejala negatif.

Ada berbagai gangguan jiwa yang bisa ditemui, diantaranya gangguan jiwa ringan,

demam gejala tersinggung, mudah marah mempunyai perasaan curiga yang berlebih, angkuh, dan sulit bergaul dengan orang lain, serta gangguan jiwa berat, salah satunya yang sering dijumpai adalah halusinasi. Halusinasi adalah gangguan penerimaan pancaindra tanpa adanya stimulasi eksternal (dapat terjadi pada sistem sensoris pendengaran, penglihatan, pengecapan, penciuman, dan perabaan) (Samal, Ahmad, & Saidah, 2018). Klien merasa diperintah oleh suara-suara atau bayangan yang dilihatnya untuk melakukan kekerasan atau klien merasa marah terhadap suara-suara atau bayangan mengejeknya (Yusuf, Fitryasari, & Endang Nihayati, 2019).

Menurut WHO (2018), terdapat sekitar 35 orang terkena skizofrenia, setiap tahunnya lebih dari 1,6 juta meninggal akibat perilaku kekerasan. Data Riskesdes (2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang dialami sebagian besar pasien perilaku kekerasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 706.688 jiwa di seluruh Provinsi di Indonesia. Sedangkan

prevalensi pasien perilaku kekerasan di Provinsi Jawa Timur sebanyak 74.657 jiwa. Di kabupaten Lamongan sebanyak 3.296 mengalami gangguan jiwa diantaranya adalah pasien halusinasi sebanyak 1.157 jiwa, ansietas sebanyak 334 jiwa, resiko perilaku kekerasan sebanyak 417 jiwa, resiko bunuh diri sebanyak 72 jiwa, harga diri rendah sebanyak 253, defisit perawatan diri sebanyak 210 jiwa dan isolasi sosial sebanyak 139 jiwa.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 24 November 2021 di Puskesmas Karangbinangun terdapat data yang berhasil didapatkan ada sekitar 32 orang dengan kurangnya kemampuan mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya halusinasi yaitu meliputi faktor prodiposisi merupakan faktor perkembangan yang menjadikan rendahnya kontrol dan kehangatan keluarga yang menjadikan klien tidak mampu mandiri sejak dini, mudah frustrasi, tidak percaya diri dan lebih rentan terhadap stres. Ketika merasa tidak diterima lingkungannya sejak bayi akan merasa disingkirkan, kesepian, dan tidak percaya pada lingkungan menjadi alasan faktor sosiokultural. Faktor biologis juga mempunyai pengaruh terhadap terjadinya gangguan jiwa yang bisa mengalami stres berlebih. Faktor psikologis hal ini berpengaruh pada ketidakmampuan klien mengambil keputusan yang tepat semi masa depannya. Klien lebih memilih kesenangannya sesaat dan lari dari alam nyata menuju hayal. Faktor presipitasi juga mampu mempengaruhi perilaku respon klien terhadap halusinasi dapat berupa curiga, ketakutan, perasaan tidak aman, gelisah dan bingung, perilaku menarik diri, kurang perhatian tidak mampu mengambil keputusan serta tidak dapat membedakan keadaan nyata dan tidak nyata (Yosep, 2016). Dampak yang dapat ditimbulkan oleh pasien yang mengalami halusinasi adalah kehilangan kontrol dirinya sehingga pasien sering mengalami panik dan perilakunya dikendalikan oleh halusinasinya (Harkomah, 2019). Oleh karena itu, beberapa terapi alternatif mungkin diperlukan untuk mengontrol gejala halusinasi sebagai adjuvants terhadap pengobatan anti-psikotik.

Terapi untuk mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa juga dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi seperti golongan butirefenon dan golongan fenotiazine. Sedangkan, terapi non

farmakologis yang dapat diberikan yaitu; Pengikatan, Terapi kejang listrik (ECT), Isolasi, Terapi deprivasi tidur dan Senam. Berbagai terapi dalam mengatasi gangguan jiwa pun telah banyak dikembangkan salah satunya adalah senam. Beberapa penelitian *randomized controlled trials* sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik atau olahraga secara signifikan mampu memperbaiki gejala negatif (seperti apati, anergia, penarikan diri dari lingkungan sosial) hingga gejala positif (terutama halusinasi atau delusi) (Wang *et al*, 2018). Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, salah satunya adalah melalui senam. Senam tera merupakan salah satu bagian olahraga aerobik yang diketahui memiliki banyak dampak positif bagi tubuh, mulai dari sistem kardiovaskular hingga perbaikan fungsi kognitif. Beberapa penelitian di Indonesia telah dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh senam tera dalam perbaikan fungsi kognitif hingga kecemasan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra-Eksperimen dengan menggunakan pendekatan One Group Pra test-post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi pada pasien gangguan jiwa di Puskesmas Karangbinangun Lamongan dengan teknik sampling total sampling. Jumlah sampel sebanyak 32 responden pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi. Alat ukur yang digunakan adalah lembar kuisisioner, pengolahan data dengan teknik editing, coding, scoring, tabulating, dan dianalisis dengan Uji Wilcoxon dengan menggunakan program SPSS versi 25.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

1) Gambaran Lokasi Penelitian

Puskesmas Karangbinangun merupakan puskesmas milik pemerintah kabupaten Lamongan Jawa Timur yang menjadi pusat pelayanan kesehatan, pendidikan, dan penelitian.

Puskesmas Karangbinangun Lamongan berada pada Jalan Raya Karangbinangun, Sambopinggir, Karangbinangun, Kabupaten Lamongan sampai sekarang menempati lahan sekitar 42,29 Km². Puskesmas karangbinangun terdapat rawat inap dan rawat jalan, pada rawat jalan terdiri dari poli anak, poli gigi, TB dan paru,

poli lansia, poli umum, konsultasi gizi, KIA, jiwa. Sedangkan batas-batas wilayah Puskesmas Karangbinangun antara lain: Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. Sebelah timur: Kecamatan Bungah Kabupaten Gresik dan Kecamatan Glagah Kabupaten Lamongan. Sebelah selatan: Kecamatan Glagah dan Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan. Sebelah barat: Kecamatan Turi dan Kecamatan Kalitengah Kabupaten Lamongan.

2) Karakteristik Responden

(1) Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pasien Gangguan Jiwa Yang Mengalami Halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan Bulan Maret-April 2022.

No	Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
1	<20 tahun	0	0%
2	20 s/d 44 tahun	19	59.4%
3	45 s/d 54 tahun	8	25%
4	55 s/d 59 tahun	5	15.6%
5	>60 tahun	0	0%
Total		32	100%

Berdasarkan tabel 4.1 Dapat diketahui bahwa sebagian besar (59.4%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi. Di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan berumur 20-44 tahun yaitu sebanyak 19 pasien dan tidak satupun (0%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi berumur 20 tahun dan 60 tahun.

(2) Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pasien Gangguan Jiwa Yang Mengalami Halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Bulan Maret-April 2022.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki-laki	19	59.4%
2	Perempuan	13	40.6%
Total		32	100%

Berdasarkan tabel 4.2 Dapat diketahui bahwa sebagian besar (59.4%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 19 pasien dan hampir setengah (40.6%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 pasien.

(3) Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan pendidikan terakhir pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan Bulan Maret-April 2022.

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak sekolah	8	25%
2	SD	11	34.4%
3	SMP/Sederajat	7	21.9%
4	SMA/Sederajat	3	9.4%
5	Perguruan Tinggi/Diploma	3	9.4%
Total		32	100%

Berdasarkan tabel 4.3 Dapat diketahui bahwa hampir setengah (34.4%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan berpendidikan SD yaitu sebanyak 11 Pasien dan sebagian kecil (9.4%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi berpendidikan SMA/Sederajat dan Perguruan Tinggi/Diploma yaitu sebanyak 3 pasien.

(4) Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan Bulan Maret-April 2022.

No	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Petani	12	37.5%

2	Swasta	4	12.5%
3	Ibu Rumah Tangga	6	18.8%
4	Wiraswasta	7	21.9%
5	PNS/TNI/POLRI	3	9.4%
Total		32	100%

Berdasarkan tabel 4.4 Dapat diketahui bahwa hampir setengah (37.5%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangungan Lamongan bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 12 pasien dan sebagian kecil (9.4%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI yaitu sebanyak 3 pasien.

4.1.2 Data Khusus

1) Tingkat Halusinasi Pada Pasien Gangguan Jiwa Yang Tidak Mampu Mengontrol Halusinasi Sebelum diberikan Terapi Senam Tera

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Gangguan Jiwa Yang Tidak Mampu Mengontrol Halusinasi Sebelum diberikan Terapi Senam Tera di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangungan Lamongan Bulan Maret-April 2022.

No.	Tingkat Halusinasi	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Kurang	12	37,5%
2.	Cukup	20	62,5%
3	Baik	0	0%
Jumlah		32	100%

Berdasarkan tabel 4.5 Dapat diketahui bahwa sebagian besar (62,5%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangungan Lamongan kemampuan mengontrol halusinasinya cukup sebelum diberikan terapi senam tera yaitu sebanyak 20 pasien dan tidak satupun (0%) pasien gangguan jiwa kemampuan mengontrol halusinasinya baik yaitu sebanyak 0 pasien.

2) Tingkat Halusinasi Pada Pasien Gangguan Jiwa Yang Tidak Mampu Mengontrol Halusinasi Sesudah diberikan Terapi Senam Tera

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Gangguan Jiwa Yang Tidak Mampu Mengontrol Halusinasi Sesudah diberikan Terapi Senam Tera di Poli Jiwa Puskesmas

Karangbinangungan Lamongan Bulan Maret-April 2022.

No.	Tingkat halusinasi	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Kurang	4	12,5%
2.	Cukup	16	50%
3	Baik	12	37,5%
Jumlah		32	100%

Berdasarkan tabel 4.6 Dapat diketahui bahwa sebagian (50%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangungan Lamongan kemampuan mengontrol halusinasinya cukup setelah diberikan terapi senam tera yaitu sebanyak 16 pasien dan sebagian kecil (12,5%) pasien gangguan jiwa kemampuan mengontrol halusinasinya kurang yaitu sebanyak 4 pasien.

3) Tabulasi silang Pengaruh Terapi Senam Tera Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Gangguan Jiwa

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Data Pre dan Post Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Gangguan Jiwa di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangungan Lamongan Bulan Maret-April 2022.

Data Pre	Data Post Terapi Senam Tera Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi			Total
	Kurang	Cukup	Baik	
Kurang	2	10	0	12
	16,7%	83,3%	0%	100,0%
Cukup	2	6	12	20
	10%	30%	60%	100%
Baik	0	0	0	0
	0%	0%	0%	100%
Total	4	16	12	32
	12,5%	50%	37,5%	100,0%
<i>Uji wilcoxon p = 0,000 (<0,05)</i> <i>z = -4,082</i>				

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat diperoleh hasil penelitian bahwa pada pre test sebelum berikan terapi senam tera kemampuan mengontrol halusinasinya kurang, hampir seluruhnya (83,3%) kemampuan mengontrol halusinasinya menjadi cukup setelah diberikan terapi senam tera yaitu sebanyak 10 pasien dan sebagian kecil (16,7%) kemampuan mengontrol halusinasinya tetap kurang yaitu sebanyak dari 2

pasien. Sedangkan dari 20 pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi sebelum diberikan terapi senam tera kemampuan mengontrol halusinasi cukup, sebagian besar (60%) kemampuan mengontrol halusinansinya menjadi baik setelah diberikan terapi senam tera yaitu sebanyak 12 pasien dan hampir sebagian kecil (10%) kemampuan mengontrol halusinasinya tetap cukup yaitu sebanyak 2 pasien.

Dari hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* yang menggunakan program *spss 25.0 for windows* didapatkan nilai $z = -4.082$ dan signifikan nilai $P = 0,000$ dimana standart signifikan $P < 0,05$, maka H_0 ditolak, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi senam tera terhadap kemampuan mengontrol halusinasi.

PEMBAHASAN

1) Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pasien Gangguan Jiwa Sebelum Diberikan Terapi Senam Tera

Berdasarkan tabel 4.5 Dapat diketahui bahwa sebagian besar (62,5%) pasien gangguan jiwa mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan kemampuan mengontrol halusinasinya cukup sebelum diberikan terapi senam tera yaitu sebanyak 20 pasien dan tidak satupun (0%) pasien gangguan jiwa kemampuan mengontrol halusinasinya baik yaitu sebanyak 0 pasien.

Gangguan jiwa adalah sindrom pola perilaku yang sangat berkaitan dengan suatu gejala penderitaan satu atau lebih fungsi penting pada manusia, yaitu fungsi psikologis, perilaku, biologis dan gangguan yang dialami tidak hanya terjadi pada diri sendiri namun pada orang lain serta masyarakat. Gangguan jiwa memiliki variasi penyebab, banyak yang belum diketahui secara pasti dan perjalanan penyakit tidak selalu bersifat kronis, pada umumnya ditandai adanya penyimpangan fundamental, karakteristik dari pikiran dan persepsi serta adanya efek yang tidak wajar (Yusuf A.H., Fitriyarsi Rizky, Nihayati Endang, 2015).

Umur dan jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa. Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian (59.4) pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan berumur 20-44 tahun yaitu sebanyak 19 pasien dan tidak satupun (0%) pasien gangguan jiwa

yang mengalami halusinasi berumur <20 tahun dan 60 tahun. Usia 20-44 tahun termasuk dalam kategori usia dewasa muda. Usia dewasa muda memang beresiko lebih tinggi terjadinya gangguan jiwa terutama halusinasi karena pada tahap ini kehidupan penuh stressor. Masa dewasa muda merupakan salah satu tahap perkembangan yang paling dinamis, karena di masa dewasa muda seseorang akan mengalami perubahan perkembangan yang semakin matang, baik dari segi kognitif, fisik maupun psikososio-emosional (Latifah, 2015).

Selain umur jenis kelamin pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi juga berpengaruh. Berdasarkan tabel 4.2 Dapat diketahui bahwa sebagian besar (59.4%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 19 pasien dan hampir setengah (40.6%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 pasien. Pada laki-laki jumlah reseptor dopamine berkurang dengan tajam pada usia antara 30 sampai 50 tahun, sedangkan pada wanita jumlah reseptor itu berkurang secara perlahan-lahan (Videbeck, 2018).

Faktor yang mempengaruhi halusinasi yaitu faktor predisposisi merupakan faktor perkembangan yang menjadikan rendahnya control dan kehangatan keluarga yang menjadikan klien tidak mampu mandiri sejak dini, mudah frustrasi, tidak percaya diri dan lebih rentan terhadap stress. Ketika merasa tidak diterima lingkungannya sejak bayi akan merasa disingkirkan, kesepian, dan tidak percaya pada lingkungannya menjadi alasan faktor sosiokultural. Faktor biologis juga mempunyai pengaruh terhadap terjadinya gangguan jiwa yang bisa mengalami stress berlebihan. Faktor psikologis hal ini berpengaruh pada ketidakmampuan k lien dalam mengambil keputusan yang tepat bagi masa depannya. Klien lebih memilih kesenangannya sesaat dan lari dari alam nyata menuju khayal. Faktor presipitasi juga mampu mempengaruhi perilaku respon klien terhadap halusinasi dapat berupa curiga, ketakutan, perasaan tidak aman, gelisah dan bingung, perilaku menarik diri, kurang perhatian, tidak mampu mengambil keputusan serta tidak dapat membedakan keadaan nyata dan tidak nyata (Yosep, 2016).

Beberapa dampak buruk yang akan dialami oleh penderita gangguan jiwa halusinasi adalah kehilangan kontrol dirinya. Pasien akan mengalami panic dan perilaku yang dikendalikan oleh halusinasi. Pada situasi ini pasien dapat melakukan bunuh diri, membunuh orang lain, akan merusak lingkungan, untuk memperkecil dampak yang ditimbulkan halusinasi, dibutuhkan penanganan yang tepat.

2) Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pasien Gangguan Jiwa Setelah Diberikan Terapi Senam Tera

Berdasarkan tabel 4.6 Dapat diketahui bahwa sebagian (50%) pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan kemampuan mengontrol halusinasinya cukup setelah diberikan terapi senam tera yaitu sebanyak 16 pasien dan sebagian kecil (12,5%) pasien gangguan jiwa kemampuan mengontrol halusinasinya kurang yaitu sebanyak 4 pasien.

Berbagai terapi dalam mengatasi gangguan jiwa pun telah banyak dikembangkan salah satunya adalah senam. Beberapa penelitian *randomized controlled trials* sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik atau olahraga secara signifikan mampu memperbaiki gejala negatif (seperti apati, anergia, penarikan diri dari lingkungan sosial) hingga gejala positif (terutama halusinasi atau delusi) (Wang *et al*, 2018). Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, salah satunya adalah melalui senam. Senam tera merupakan salah satu bagian olahraga aerobik yang diketahui memiliki banyak dampak positif bagi tubuh, mulai dari sistem kardiovaskular hingga perbaikan fungsi kognitif.

Tingkat pendidikan pasien gangguan jiwa berpengaruh terhadap kemampuan mengontrol halusinasinya setelah diberikan terapi senam tera. Berdasarkan tabel 4.3 Dapat diketahui bahwa hampir setengah (34.4%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan berpendidikan SD yaitu sebanyak 11 Pasien dan sebagian kecil (9.4%) pasien Gangguan Jiwa yang mengalami halusinasi berpendidikan SMA/Sederajat dan Perguruan Tinggi/Diploma yaitu sebanyak 3 pasien. Pendidikan SD merupakan pendidikan tingkat dasar, seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah akan mengurangi respon otak untuk berpikir.

Pendidikan akan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupan manusia baik pikiran, perasaan maupun sikapnya. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi pula kemampuan dasar seseorang dan kemampuan dalam management stress. Hal ini mungkin terjadi karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

3) Pengaruh Senam Tera Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi pada Pasien Gangguan Jiwa di Puskesmas Karangbinangun Lamongan

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa dari 12 pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi sebelum diberikan terapi senam tera kemampuan mengontrol halusinasinya kurang, hampir seluruhnya (83.3%) kemampuan mengontrol halusinasinya menjadi cukup setelah diberikan terapi senam tera yaitu sebanyak 10 pasien dan sebagian kecil (16.7%) kemampuan mengontrol halusinasinya tetap kurang yaitu sebanyak 2 pasien. Sedangkan dari 20 pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi sebelum diberikan terapi senam tera kemampuan mengontrol halusinasinya cukup, sebagian besar (60%) kemampuan mengontrol halusinasinya menjadi baik setelah diberikan terapi senam tera yaitu sebanyak 12 pasien dan sebagian kecil (10%) kemampuan mengontrol halusinasinya tetap cukup yaitu sebanyak 2 pasien.

Dari hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* yang menggunakan program *spss 25.0 for windows* didapatkan nilai $z = -4.082$ dan signifikan nilai $P = 0,000$ dimana standart signifikan $P < 0,05$, maka H_0 ditolak, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi senam tera terhadap kemampuan mengontrol halusinasi.

Secara khusus atau jasmani senam tera bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi dari jantung dan peredaran darah, sistem pernafasan, sistem saraf, pencernaan makanan, endokrin, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan otot dan sendi, keseimbangan dan koordinasi dan proses metabolisme. Selain kesehatan jasmani senam tera juga memberikan manfaat pada rohani antara lain, memelihara kestabilan penguasaan diri, mengurangi stress, menghilangkan stress, melatih konsentrasi, meningkatkan kepekaan, menumpuk rasa kebersamaan dan kekeluargaan (Komunitas Senam Tera, 2014).

Dengan dilakukannya terapi senam tera mempunyai banyak manfaat pada setiap gerakannya. Pada gerakan peregangan bermanfaat untuk meregangkan otot, gerakan persendian untuk menggerakkan seluruh persendian yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Sedangkan yang terakhir yaitu gerakan pernafasan yang diadaptasi dari senam *Tai Chi* akan memberikan efek relaksasi dan akan mengatasi permasalahan psikososial (Sari, 2017). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Pradana (2018) yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi senam tera terhadap kemampuan mengontrol halusinasi tanpa menggunakan obat farmakologis. Sehingga terapi senam tera efektif dapat digunakan dalam mengontrol halusinasi individu.

Terapi senam tera memberikan pengaruh yang bermakna terhadap kemampuan mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan. Dukungan keluarga mampu mempengaruhi kesembuhan pasien yang mengalami gangguan jiwa nantinya peran keluarga merupakan faktor pendukung yang terpenting selain mengkonsumsi obat dan terapi. Dengan demikian, klien mulai meliat bahwa asumsi tersebut logis, rasional dan diharapkan terapi senam tera dapat ditingkatkan pelaksanaannya dengan memperhatikan individu pasien yaitu pasien yang salah mendapatkan asuhan keperawatan halusinasi serta membuat standar asuhan keperawatan dalam mengontrol halusinasi yang tepat. Setelah pemberian terapi ini diharapkan tetap dilaksanakan evaluasi dan follow up melalui jadwal kegiatan harian terhadap kemampuan pasien mengontrol halusinasi.

PENUTUP

1) Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari penelitian maka yang dapat disimpulkan setelah pelaksanaan penelitian Bulan Maret-April 2022 di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan terapi senam tera sebagian besar pasien gangguan jiwa di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan memiliki tingkat halusinasi cukup.
2. Setelah diberikan terapi senam tera sebagian besar pasien gangguan jiwa di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan memiliki tingkat halusinasi cukup.

3. Terdapat pengaruh pemberian terapi senam tera terhadap kemampuan mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa di Poli Jiwa Puskesmas Karangbinangun Lamongan.

2) Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran dari penulis yang perlu diperhatikan yakni sebagai berikut:

1. Bagi Akademik

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan sebagai bahan masukan dalam menambah pengetahuan dan memperkaya informasi tentang terapi senam tera terhadap kemampuan mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa di Puskesmas Karangbinangun Lamongan.

2. Bagi Praktisi

1) Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan bisa menggunakan atau mengembangkan metode terapi senam tera serta dalam kemampuan mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa

2) Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perawat untuk meningkatkan terapi senam tera dalam mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa

3) Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang terapi senam tera dalam mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan juga pembanding khususnya dalam penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi senam tera terhadap kemampuan mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa

DAFTAR PUSTAKA

Harkomah . 2019. *Analisis Pengalaman Keluarga Merawat Pasien Skizofrenia Dengan Masalah Halusinasi Pendengaran Pasca Hospitalisasi*. Jurnal Endurance Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, Vol 4(2)

Latifah, N. 2015. *Kesejahteraan Psikologis pada wanita dewasa muda yang belum menikah*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2), 2

- Pradana. S.A. 2017. *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.*
- Riskesdas. 2018. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar.* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100. <https://doi.org/10.24063/kesmas.v12i5.100> Desember 2013
- Samal, M. H., Ahmad, A. K., Saidah, St. 2018. *Pengaruh Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Klien Halusinasi Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi di RSKD Provinsi Sulawesi Selatan.* Jurnal Ilmiah Kesehatan Dianosis. Vol 12 No.5
- Sari. 2017. *Senam Tera Indonesia.* Kesehatan Keluarga DOKTER KITA Edisi 3, 3
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 18 tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa.
- Videbeck, S. L. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* (Renata Komalasari, penerjemah). Jakarta: EGC
- Wang PW, Lin HC, Su CY, Chen MD, Lin KC, Ko CH, et al. 2018. " Effect of aerobic exercise on improving symptoms of individuals with schizophrenia: a single blinded randomized control study." *Front Psychiatry* 9:167. 10.3389/fpsy.2018.00167
- World Health Organization. 2013. *Mental health action plan 2013-2018.* Geneva: World Health Organization
- Yosep, Iyus. 2016. *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi).* Bandung: Rafika Aditama.
- Yusuf A.H, . Fitriyasari Rizky., Nihayati Endang. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa,* Salemba Medika
- Yusuf A.H, . Fitriyasari Rizky., Nihayati Endang. 2019. *Kesehatan Jiwa Pendekatan Holistik Dalam Asuhan Keperawatan ,* Mitra Wacana Media