

Efektivitas Senam Aerobik sebagai Intervensi Keperawatan pada Pasien Skizofrenia dengan Halusinasi Pendengaran: Studi Kasus

Effectiveness of Aerobic Exercise as a Nursing Intervention for Auditory Hallucinations in Patients with Schizophrenia: A Case Study

***Dodi Aflika Farama**

* Poltekkes Kemenkes Palembang ; dodiaflikafarama@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Schizophrenia is a severe mental disorder that may be accompanied by auditory hallucinations, characterized by hearing voices or whispers in the absence of external stimuli. This condition can affect patients' behavior, emotions, sleep, and social interactions, requiring appropriate nursing interventions. This study aimed to describe the implementation of aerobic exercise activity therapy in patients with schizophrenia experiencing auditory hallucinations at Bandar Jaya Public Health Center, Lahat. A descriptive case study design was used involving two patients with the nursing diagnosis of sensory perception disturbance: auditory hallucinations (D.0085). Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and documentation. Aerobic exercise activity therapy was implemented for three consecutive days through therapeutic communication, education, gradual exercise practice, assistance, evaluation, and encouragement to incorporate the activity into the patients' daily schedules. The results showed improvements in both patients' ability to participate in activities, engagement, and independence in performing aerobic exercise. On the third day, both patients appeared calmer and more cooperative and reported feeling more relaxed, refreshed, happy, and entertained. Both patients also expressed willingness to incorporate aerobic exercise into their daily activities. Aerobic exercise activity therapy may be used as a complementary nonpharmacological intervention in nursing care for patients with schizophrenia experiencing auditory hallucinations

Keywords : *schizophrenia, auditory hallucinations, aerobic exercise, activity therapy, psychiatric nursing*

ABSTRAK

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa berat yang dapat disertai halusinasi pendengaran berupa pengalaman mendengar suara atau bisikan tanpa stimulus eksternal. Kondisi ini dapat memengaruhi perilaku, emosi, tidur, dan interaksi sosial pasien sehingga memerlukan intervensi keperawatan yang tepat. Penelitian ini bertujuan menggambarkan implementasi terapi aktivitas senam aerobik pada pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran di Puskesmas Bandar Jaya Lahat. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif pada dua pasien dengan diagnosis keperawatan gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran (D.0085). Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Terapi aktivitas senam aerobik dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut melalui komunikasi terapeutik, edukasi, latihan bertahap, pendampingan, evaluasi, dan anjuran melanjutkan aktivitas dalam jadwal harian. Hasil menunjukkan peningkatan kemampuan mengikuti aktivitas, keterlibatan, dan kemandirian kedua pasien dalam melakukan senam. Pada hari ketiga, kedua pasien tampak lebih tenang dan kooperatif serta menyatakan merasa lebih rileks, segar, bahagia, dan terhibur. Kedua pasien juga bersedia memasukkan senam aerobik ke dalam aktivitas harian. Terapi aktivitas senam aerobik dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping dalam asuhan keperawatan pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran.

Kata Kunci : *skizofrenia, halusinasi pendengaran, senam aerobik, terapi aktivitas, keperawatan jiwa*



PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia dan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan fungsi personal, sosial, dan produktif. Kesehatan mental merupakan keadaan perkembangan fisik, sosial, mental, dan spiritual individu yang mencakup kesadaran terhadap kemampuan diri, kemampuan mengelola dan mengendalikan stres, kemampuan bekerja secara produktif, serta berpartisipasi dalam kehidupan masyarakat.¹ Skizofrenia merupakan salah satu gangguan jiwa berat yang ditandai dengan gangguan pada proses berpikir, persepsi, emosi, perilaku, dan fungsi sosial. World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 24 juta orang atau 0,32% populasi dunia mengalami skizofrenia, sedangkan prevalensinya pada orang dewasa sekitar 0,45%.² Meskipun prevalensinya relatif lebih rendah dibandingkan beberapa gangguan mental lainnya, skizofrenia merupakan salah satu gangguan mental utama yang sering tidak terdiagnosis atau tidak memperoleh penanganan yang adekuat. Hanya sekitar 31,3% penderita psikosis yang memperoleh pelayanan dari tenaga kesehatan spesialis, sementara individu dengan skizofrenia memiliki harapan hidup 10–20 tahun lebih rendah dibandingkan populasi umum.² Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan skizofrenia memerlukan pendekatan yang komprehensif, berkelanjutan, dan tidak hanya berorientasi pada terapi farmakologis, tetapi juga intervensi keperawatan yang mendukung fungsi psikologis, fisik, dan sosial pasien.

Salah satu gejala yang sering ditemukan pada pasien dengan skizofrenia adalah halusinasi, terutama halusinasi pendengaran. Halusinasi pendengaran merupakan gangguan persepsi sensorik berupa mendengar suara, bisikan, perintah, atau percakapan tanpa adanya stimulus nyata dari lingkungan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan pasien mengalami kesulitan berkonsentrasi, menarik diri dari lingkungan, mengalami kecemasan, menunjukkan perilaku yang tidak sesuai, serta mengalami kesulitan membedakan kenyataan dan persepsi.³ Apabila halusinasi tidak ditangani secara tepat, gejala dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih berat dan berpotensi menimbulkan perilaku kekerasan terhadap diri sendiri maupun orang lain, terutama ketika pasien tidak mampu mengendalikan respons terhadap suara yang didengarnya.³ Oleh karena itu, intervensi keperawatan pada pasien dengan halusinasi pendengaran perlu diarahkan pada upaya membantu pasien mengenali gejala, mengontrol respons terhadap halusinasi, meningkatkan kemampuan berkonsentrasi, serta mengalihkan perhatian dari stimulus internal. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi aktivitas fisik melalui senam aerobik. Senam aerobik merupakan aktivitas fisik terstruktur dengan gerakan berirama yang dapat meningkatkan kebugaran fisik, membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, serta mendukung kemampuan konsentrasi pasien.¹

Senam aerobik dengan intensitas ringan atau low impact yang dilakukan secara teratur dan dapat disertai iringan musik berpotensi memberikan efek relaksasi serta meningkatkan perasaan nyaman dan positif pada pasien dengan gangguan jiwa. Aktivitas fisik dapat merangsang berbagai proses fisiologis yang berhubungan dengan peningkatan suasana hati dan kesejahteraan psikologis, sedangkan aktivitas yang membutuhkan gerakan terstruktur dan konsentrasi dapat menjadi salah satu cara untuk mengalihkan perhatian pasien dari pengalaman halusinasi.¹ Penelitian Bredin et al. menunjukkan bahwa latihan aerobik memberikan pengaruh positif terhadap kondisi pasien dengan gangguan mental, termasuk penurunan skor PANSS-EC (Positive and Negative Syndrome Scale–Excited Component), yang menggambarkan adanya perbaikan pada kondisi agitasi dan respons emosional pasien.⁴ Penelitian Yuli et al. juga menunjukkan bahwa senam aerobik dengan musik yang dilakukan tiga kali seminggu selama dua minggu dapat menurunkan skor halusinasi pada pasien skizofrenia.⁵ Selain itu, senam aerobik dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan perasaan bahagia pada pasien.⁶ Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam mendukung pengelolaan gejala pada pasien skizofrenia. Namun, penerapan senam aerobik sebagai bagian dari implementasi keperawatan pada pasien skizofrenia dengan masalah halusinasi pendengaran di tingkat pelayanan kesehatan primer, khususnya wilayah kerja Puskesmas Bandar Jaya Lahat, masih perlu dideskripsikan secara lebih spesifik.

Di tingkat lokal, pelayanan kesehatan jiwa di Provinsi Sumatera Selatan telah dilaksanakan melalui fasilitas pelayanan kesehatan primer. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 345 puskesmas yang tersebar di 17 kabupaten/kota telah melaksanakan pelayanan kesehatan bagi Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) berat. Dari jumlah tersebut, terdapat 12.199 ODGJ berat atau 71,23% yang telah mendapatkan pelayanan kesehatan.⁷ Di Kabupaten Lahat tercatat sebanyak 1.086 ODGJ yang tersebar di wilayah tersebut. Berdasarkan data kunjungan Puskesmas Bandar Jaya Lahat bulan Oktober 2024, prevalensi ODGJ berat di wilayah kerja puskesmas sebesar 0,20%, dengan estimasi 64 ODGJ berat. Dari keseluruhan wilayah tersebut tercatat 58 kasus skizofrenia, tanpa kasus psikosis akut, dengan persentase ODGJ berat yang mendapatkan layanan sesuai sebesar 90,53%.⁸

Data tersebut menunjukkan bahwa skizofrenia masih menjadi salah satu masalah kesehatan jiwa yang membutuhkan pelayanan berkelanjutan di tingkat primer. Meskipun cakupan pelayanan telah mencapai lebih dari 90%, kebutuhan terhadap intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan dapat diterapkan dalam pelayanan komunitas masih menjadi perhatian. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penerapan intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga membantu pasien mengontrol gejala dan meningkatkan kemampuan berfungsi. Oleh karena itu, studi kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi terapi aktivitas senam aerobik pada pasien skizofrenia dengan masalah keperawatan halusinasi pendengaran di wilayah kerja Puskesmas Bandar Jaya Lahat tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan untuk menggambarkan implementasi terapi aktivitas senam aerobik pada pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran. Subjek penelitian terdiri dari dua pasien yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, dan penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Bandar Jaya Lahat pada tahun 2025 selama satu minggu. Intervensi yang diberikan berupa senam aerobik low impact yang dilakukan secara bertahap melalui tahapan pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pelaksanaan intervensi disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pasien, dimulai dari pemberian edukasi hingga praktik mandiri. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi menggunakan instrumen standar keperawatan (SDKI, SLKI, dan SIKI). Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan perubahan tanda dan gejala halusinasi, kemampuan mengikuti aktivitas, konsentrasi, serta kontrol terhadap halusinasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan penyajian dalam bentuk narasi dan tabel untuk menggambarkan karakteristik pasien, pelaksanaan intervensi, serta hasil evaluasi keperawatan.

HASIL

Penelitian studi kasus ini menggambarkan implementasi terapi aktivitas senam aerobik pada dua pasien dengan skizofrenia yang mengalami gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran di wilayah kerja Puskesmas Bandar Jaya Lahat. Asuhan keperawatan dilaksanakan pada tanggal 31 Maret–2 April 2025 melalui tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi terapi aktivitas senam aerobik, dan evaluasi. Kedua pasien berjenis kelamin perempuan dan memiliki diagnosis medis skizofrenia paranoid dengan masalah keperawatan utama gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran. Karakteristik kedua pasien menunjukkan bahwa Ny. L berusia 41 tahun dan Ny. N berusia 33 tahun. Keduanya berpendidikan terakhir SMA, tidak bekerja, dan tinggal bersama keluarga. Kedua pasien juga memiliki riwayat gangguan jiwa sebelumnya dan pernah mendapatkan pengobatan, tetapi masalah halusinasi masih muncul. Gambaran karakteristik subjek penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Studi Kasus

Karakteristik	Ny. L	Ny. N
Usia	41 tahun	33 tahun
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Pendidikan terakhir	SMA	SMA
Status pekerjaan	Tidak bekerja	Tidak bekerja
Status pernikahan	Belum menikah	Menikah
Diagnosis medis	Skizofrenia paranoid	Skizofrenia paranoid
Masalah keperawatan utama	Gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran	Gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran
Riwayat gangguan jiwa	±7 tahun	±5 tahun
Tinggal bersama	Keluarga	Keluarga

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua pasien memiliki karakteristik halusinasi pendengaran yang relatif serupa, yaitu mendengar suara atau bisikan yang tidak berasal dari sumber nyata. Pada Ny. L, keluarga melaporkan pasien sering berbicara dan tersenyum sendiri, sedangkan pasien mengungkapkan bahwa dirinya sering mendengar suara-suara yang tidak diketahui sumbernya. Kondisi tersebut disertai kecenderungan menyendiri, gelisah, sulit tidur, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Pada Ny. N ditemukan suara bisikan yang terkadang bersifat menyuruh, disertai perilaku berbicara dan tersenyum sendiri, berteriak, mengamuk, serta kesulitan mengontrol emosi.

“Saya sering mendengar suara-suara atau bisikan, padahal tidak tahu dari mana asalnya.” (Ny. L)

“Kadang ada suara yang menyuruh saya menyakiti diri sendiri dan orang di sekitar.” (Ny. N)

Selain halusinasi pendengaran, kedua pasien menunjukkan beberapa respons perilaku dan psikososial yang mendukung masalah keperawatan tersebut. Keduanya tampak memiliki afek datar, berbicara seperlunya, gelisah, mengalami kesulitan tidur, dan cenderung menarik diri. Namun, selama proses wawancara kedua pasien masih kooperatif, mampu menjawab pertanyaan, mengenali identitas diri, serta melakukan komunikasi sederhana dengan perawat. Ringkasan hasil pengkajian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Pengkajian dan Status Mental

Aspek yang dikaji	Ny. L	Ny. N
Keluhan utama	Mendengar suara/bisikan tidak nyata	Mendengar suara/bisikan yang terkadang bersifat menyuruh
Perilaku saat pengkajian	Berbicara dan tersenyum sendiri	Berbicara dan tersenyum sendiri
Aktivitas motorik	Gelisah, berbicara seperlunya, sulit tidur	Gelisah, berbicara seperlunya, sulit tidur, cenderung mengurung diri
Alam perasaan	Gelisah dan sulit tidur	Gelisah dan sulit tidur
Afek	Datar	Datar
Interaksi	Kooperatif	Kooperatif
Persepsi	Sering mendengar suara-suara aneh	Sering mendengar suara-suara aneh
Konsentrasi	Mampu menghitung 1–10	Mampu menghitung 1–10
Kesadaran	Compos mentis	Compos mentis
Hubungan sosial	Cenderung menyendiri dan jarang bergaul	Cenderung menyendiri dan jarang bergaul
Mekanisme koping	Berdiam diri, mengurung diri, dan menangis ketika menghadapi masalah	Berdiam diri, mengurung diri, menangis, melamun, dan terkadang berteriak

Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosis keperawatan utama pada kedua pasien adalah gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran (D.0085). Penetapan diagnosis didasarkan pada adanya data subjektif berupa pengalaman mendengar suara atau bisikan yang tidak memiliki stimulus eksternal serta data objektif berupa berbicara sendiri, tersenyum atau tertawa sendiri, menarik diri, dan tampak gelisah. Kondisi tersebut menjadi dasar pemberian terapi aktivitas senam aerobik sebagai bagian dari intervensi keperawatan.

Implementasi keperawatan dilakukan selama tiga hari berturut-turut, yaitu 31 Maret, 1 April, dan 2 April 2025. Pada hari pertama, perawat membina hubungan saling percaya, mengidentifikasi tanda dan gejala halusinasi, menjelaskan tujuan terapi aktivitas, serta memberikan penjelasan mengenai pelaksanaan senam aerobik. Pada hari kedua, pasien diberikan kesempatan untuk mempraktikkan senam aerobik secara bertahap dengan pendampingan perawat. Pada hari ketiga, pasien kembali mempraktikkan senam secara mandiri dengan pemantauan perawat dan dianjurkan memasukkan aktivitas tersebut ke dalam jadwal harian. Ringkasan pelaksanaan intervensi pada kedua pasien disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Pelaksanaan Terapi Aktivitas Senam Aerobik pada Kedua Pasien

Hari/Tanggal	Ny. L	Ny. N
Hari 1, 31 Maret 2025	Membina hubungan saling percaya, menjelaskan tanda dan gejala halusinasi, menjelaskan manfaat dan cara melakukan senam aerobik, serta membuat kontrak pertemuan berikutnya.	Membina hubungan saling percaya, menjelaskan tanda dan gejala halusinasi, menjelaskan terapi aktivitas senam aerobik, serta membuat kontrak pertemuan berikutnya.
Hari 2, 1 April 2025	Mempertahankan komunikasi terapeutik, mengingatkan kontrak, memberikan kesempatan mempraktikkan senam, melatih gerakan secara bertahap, dan mengevaluasi kemampuan pasien.	Mempertahankan komunikasi terapeutik, mengingatkan kontrak, memberikan kesempatan mempraktikkan senam, melatih gerakan, dan mengevaluasi kemampuan pasien.
Hari 3, 2 April 2025	Memberikan kesempatan melakukan senam aerobik, melatih kembali kemampuan pasien, memberikan penguatan positif, dan menganjurkan memasukkan senam ke dalam jadwal harian.	Memberikan kesempatan melakukan senam aerobik, melatih kembali kemampuan pasien, memberikan penguatan positif, dan menganjurkan memasukkan senam ke dalam jadwal harian.

Perkembangan selama implementasi menunjukkan perubahan kemampuan pasien dalam mengikuti terapi aktivitas. Pada hari pertama, kedua pasien masih memerlukan pengarahannya dan pendampingan perawat. Ny. L tampak tersenyum dan berbicara sendiri serta terkadang mengoceh sendiri, sedangkan Ny. N juga menunjukkan perilaku tersenyum dan berbicara sendiri. Pada hari kedua, kedua pasien mulai mampu mengikuti aktivitas senam dengan lebih baik, tampak lebih tenang dan ceria, serta mampu mengikuti instruksi yang diberikan. Pada hari ketiga, kedua pasien mampu mempraktikkan senam aerobik dengan baik dan menyatakan adanya perasaan lebih rileks setelah melakukan aktivitas.

"Saya sudah mulai mau melakukan senam aerobik." (Ny. L)

"Saya merasa lebih rileks dan bahagia setelah melakukan senam." (Ny. L)

"Saya sudah cukup mampu melakukan terapi." (Ny. N)

"Saya merasa lebih segar dan rileks." (Ny. N)

Evaluasi akhir menunjukkan bahwa kedua pasien mengalami perkembangan positif dalam kemampuan mengikuti terapi aktivitas senam aerobik. Ny. L yang pada awalnya masih tampak gelisah, berbicara dan tersenyum sendiri, pada hari ketiga mampu mengikuti senam dengan baik, tampak lebih tenang, dan menyatakan merasa lebih rileks serta terhibur. Ny. N juga menunjukkan perkembangan serupa, yaitu mampu mengikuti aktivitas, tampak lebih tenang, dan menyatakan merasa lebih segar serta rileks. Kedua pasien mampu menerima anjuran untuk memasukkan senam aerobik ke dalam aktivitas harian.

Tabel 4. Perkembangan Kondisi Pasien Sebelum dan Setelah Implementasi

Indikator perkembangan	Kondisi awal	Kondisi akhir
Kemampuan mengikuti aktivitas	Memerlukan arahan dan pendampingan	Mampu mempraktikkan senam dengan baik
Respons selama aktivitas	Gelisah dan berbicara seperlunya	Lebih tenang dan kooperatif
Perilaku terkait halusinasi	Berbicara/tersenyum sendiri masih tampak	Perilaku tersebut tidak menjadi fokus utama selama aktivitas dan pasien lebih mampu mengikuti kegiatan
Respons subjektif	Mengeluhkan mendengar suara/bisikan dan merasa terganggu	Menyatakan lebih rileks, segar, bahagia, dan terhibur
Kemandirian melakukan aktivitas	Membutuhkan pengajaran dan pendampingan	Mampu melakukan senam dengan lebih mandiri
Rencana aktivitas	Belum memasukkan senam dalam rutinitas	Bersedia memasukkan senam aerobik dalam jadwal harian

Secara keseluruhan, implementasi terapi aktivitas senam aerobik selama tiga hari menunjukkan bahwa kedua pasien mampu mengikuti aktivitas secara bertahap dan menunjukkan respons yang lebih tenang serta rileks. Perubahan yang paling terlihat adalah peningkatan kemampuan mengikuti aktivitas, keterlibatan pasien selama terapi, dan kemampuan melakukan senam dengan lebih mandiri. Evaluasi juga menunjukkan bahwa kedua pasien bersedia melanjutkan senam aerobik sebagai bagian dari aktivitas harian. Karena penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif, hasil disajikan secara naratif berdasarkan perubahan kondisi kedua pasien dan tidak dilakukan uji statistik inferensial.

PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Hasil pengkajian pada kedua pasien menunjukkan karakteristik halusinasi pendengaran yang sejalan dengan gambaran klinis pada pasien skizofrenia, yaitu munculnya persepsi berupa suara atau bisikan tanpa adanya stimulus eksternal yang nyata. Pada Ny. L, halusinasi ditandai dengan mendengar suara yang tidak diketahui sumbernya serta perilaku berbicara dan tersenyum sendiri, yang disertai kecenderungan menarik diri, kegelisahan, dan gangguan tidur. Sementara itu, pada Ny. N, halusinasi pendengaran memiliki karakteristik yang lebih kompleks karena suara yang didengar terkadang bersifat menyuruh dan disertai perilaku berteriak, mengamuk, serta kesulitan mengontrol emosi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa manifestasi halusinasi pendengaran dapat berbeda dalam intensitas dan respons perilaku pada setiap pasien, meskipun memiliki karakteristik utama yang sama.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa halusinasi pendengaran tidak hanya berupa pengalaman mendengar suara, tetapi juga dapat memengaruhi respons emosional, perilaku, pola tidur, dan kemampuan pasien berinteraksi dengan lingkungan. Respons pasien terhadap halusinasi juga perlu menjadi perhatian dalam proses keperawatan karena suara yang bersifat menyuruh dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku maladaptif, termasuk perilaku agresif atau membahayakan diri maupun orang lain. Halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia menunjukkan variasi dalam intensitas dan respons perilaku, seperti yang terlihat pada Ny. L dan Ny. N. Ny. L mengalami halusinasi berupa suara yang tidak diketahui sumbernya, disertai perilaku menarik diri dan gangguan tidur, sedangkan Ny. N mendengar suara yang menyuruh, yang menyebabkan perilaku agresif dan kesulitan mengontrol emosi.⁹ Prevalensi halusinasi pendengaran pada skizofrenia mencapai 64,3% hingga 83,4%, dan dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari pasien.¹⁰ Intervensi keperawatan yang efektif, seperti terapi aktivitas kelompok dan komunikasi terapeutik, dapat membantu mengurangi intensitas halusinasi dan meningkatkan interaksi sosial pasien.¹¹ Oleh karena itu, pengkajian menyeluruh terhadap halusinasi, termasuk isi dan frekuensinya, sangat penting untuk menentukan intervensi yang tepat.

Pengkajian dan Status Mental

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua pasien memenuhi karakteristik gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran, yang ditandai oleh pengalaman mendengar suara tanpa adanya stimulus eksternal serta respons perilaku seperti berbicara dan tertersenyum sendiri, menarik diri, dan tampak gelisah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia dapat memengaruhi respons perilaku dan emosional pasien serta kemampuan berinteraksi dengan lingkungan. Oleh karena itu, identifikasi tanda dan gejala halusinasi menjadi bagian penting dalam menentukan intervensi keperawatan yang sesuai. Pemberian terapi aktivitas senam aerobik dalam penelitian ini didasarkan pada prinsip bahwa aktivitas fisik dapat memberikan stimulasi terstruktur, mengalihkan perhatian pasien dari stimulus internal, serta membantu meningkatkan relaksasi dan keterlibatan pasien dalam aktivitas. Pelaksanaan secara bertahap selama tiga hari juga memberikan kesempatan kepada pasien untuk beradaptasi terhadap aktivitas, membangun keterlibatan, dan meningkatkan kemampuan melakukan senam secara mandiri.

Diagnosis keperawatan utama pada pasien dengan gangguan persepsi sensori, khususnya halusinasi pendengaran, melibatkan pengkajian menyeluruh yang mencakup data subjektif dan objektif. Data subjektif mencakup pengalaman mendengar suara tanpa stimulus eksternal, sedangkan data objektif meliputi perilaku seperti berbicara sendiri dan gelisah.¹² Intervensi keperawatan yang diterapkan, seperti terapi senam aerobik, bertujuan untuk mengurangi frekuensi halusinasi dengan meningkatkan kemampuan sensori dan mengurangi stres.¹³ Implementasi dilakukan selama tiga hari, di mana pada hari pertama, perawat membangun hubungan kepercayaan dan menjelaskan tujuan terapi, di hari kedua pasien berlatih senam dengan pendampingan, dan pada hari ketiga, pasien melakukannya secara mandiri.

Intervensi Terapi Senam Aerobik

Pelaksanaan terapi aktivitas senam aerobik pada kedua pasien dilakukan secara bertahap selama tiga hari. Tahap awal difokuskan pada pembentukan hubungan saling percaya, pengenalan tanda dan gejala halusinasi, serta pemberian penjelasan mengenai tujuan dan manfaat aktivitas. Pendekatan tersebut penting karena keterlibatan pasien dalam aktivitas keperawatan memerlukan komunikasi terapeutik dan rasa aman terlebih dahulu. Pada tahap berikutnya, pasien diberikan kesempatan untuk melakukan senam dengan pendampingan perawat, kemudian secara bertahap diarahkan untuk melakukan aktivitas dengan kemampuan yang lebih mandiri. Perkembangan selama pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kedua pasien dalam mengikuti aktivitas senam aerobik. Pada hari pertama, pasien masih memerlukan pengarahan dan pendampingan serta masih menunjukkan beberapa respons terhadap stimulus internal, seperti berbicara dan tertersenyum sendiri. Pada hari kedua, pasien mulai lebih mampu mengikuti instruksi, tampak lebih tenang dan ceria, serta dapat mengikuti gerakan senam dengan lebih baik. Pada hari ketiga, kedua pasien mampu melakukan senam aerobik dengan baik dan menyatakan merasa lebih rileks setelah aktivitas. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dapat menjadi sarana untuk meningkatkan keterlibatan pasien, mengarahkan perhatian pada aktivitas yang dilakukan, dan memberikan pengalaman relaksasi.

Pelaksanaan terapi aktivitas senam aerobik pada pasien dengan halusinasi menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan keterlibatan dan mengurangi gejala. Dalam penelitian, senam aerobik diterapkan secara bertahap, dimulai dengan membangun hubungan saling percaya dan pengenalan tanda-tanda halusinasi, yang penting untuk menciptakan rasa aman bagi pasien¹². Selama tiga hari, pasien menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengikuti aktivitas senam, dari memerlukan pendampingan hingga mampu melakukannya secara mandiri.¹⁴ Penelitian menunjukkan bahwa senam aerobik dapat mengurangi frekuensi halusinasi, dengan pasien melaporkan penurunan signifikan dalam pengalaman halusinasi setelah terapi. Aktivitas fisik ini tidak hanya membantu mengalihkan perhatian pasien dari halusinasi, tetapi juga memberikan pengalaman relaksasi yang penting bagi kesehatan mental mereka.¹⁵

Perbandingan Kondisi Pasien Setelah Terapi Aktivitas Senam Aerobik

Evaluasi akhir menunjukkan adanya perkembangan positif pada kedua pasien setelah mengikuti terapi aktivitas senam aerobik selama tiga hari. Perubahan terutama terlihat pada kemampuan mengikuti aktivitas, keterlibatan selama terapi, dan kemandirian dalam melakukan senam. Pada awal pelaksanaan, kedua pasien masih memerlukan arahan dan pendampingan perawat serta menunjukkan perilaku berbicara dan tersenyum sendiri. Pada hari ketiga, kedua pasien mampu mengikuti senam dengan lebih baik, tampak lebih tenang dan kooperatif, serta menyatakan merasa lebih rileks, segar, bahagia, dan terhibur. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan bertahap dapat membantu meningkatkan keterlibatan pasien serta memberikan pengalaman relaksasi selama proses keperawatan.

Kesediaan kedua pasien untuk memasukkan senam aerobik ke dalam jadwal harian menunjukkan adanya penerimaan dan peningkatan kemandirian dalam melakukan aktivitas. Selama kegiatan, perhatian pasien tampak lebih terarah pada aktivitas senam sehingga respons terhadap lingkungan menjadi lebih adaptif. Namun, temuan tersebut tidak dapat diartikan sebagai hilangnya halusinasi secara keseluruhan karena penelitian ini tidak melakukan pengukuran objektif terhadap frekuensi, durasi, atau intensitas halusinasi setelah intervensi. Dengan demikian, hasil studi kasus ini lebih tepat menunjukkan adanya perkembangan dalam kemampuan mengikuti aktivitas, keterlibatan pasien, kemandirian, serta respons subjektif berupa rasa rileks setelah melakukan senam aerobik.

Hasil evaluasi akhir menunjukkan bahwa terapi senam aerobik memberikan dampak positif pada pasien dengan skizofrenia, terutama dalam hal kemampuan mengikuti aktivitas, keterlibatan, dan kemandirian. Penelitian menunjukkan bahwa senam aerobik low impact dapat mengontrol halusinasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien, dengan penurunan signifikan pada skor PANSS-EC setelah intervensi.¹⁵⁽⁷⁾ Selain itu, program senam terstruktur juga meningkatkan respons adaptif pasien terhadap lingkungan, meskipun tidak mengukur secara objektif frekuensi halusinasi.¹⁶ Penelitian lain menunjukkan bahwa latihan aerobik dapat meningkatkan kapasitas aerobik dan fungsi motorik, yang berkontribusi pada perbaikan kesejahteraan mental.¹⁷ Dengan demikian, senam aerobik tidak hanya meningkatkan keterlibatan pasien tetapi juga memberikan pengalaman relaksasi yang penting dalam proses keperawatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Implementasi terapi aktivitas senam aerobik pada dua pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran di Puskesmas Bandar Jaya Lahat menunjukkan perkembangan positif selama tiga hari pelaksanaan. Kedua pasien yang pada awalnya memerlukan arahan dan pendampingan mampu mengikuti senam aerobik dengan lebih baik dan mandiri pada hari ketiga, disertai respons yang lebih tenang, kooperatif, serta perasaan lebih rileks, segar, bahagia, dan terhibur. Kedua pasien juga bersedia memasukkan senam aerobik ke dalam jadwal aktivitas harian sebagai bagian dari upaya pendukung dalam mengelola halusinasi. Dengan demikian, terapi aktivitas senam aerobik dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pendamping dalam asuhan keperawatan pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran, meskipun hasil studi kasus ini belum dapat membuktikan efektivitas intervensi secara kausal.

Terapi aktivitas senam aerobik dapat dipertimbangkan oleh perawat di Puskesmas Bandar Jaya Lahat sebagai salah satu aktivitas nonfarmakologis pendamping dalam asuhan keperawatan pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran, dengan pelaksanaan secara bertahap, terstruktur, dan disesuaikan dengan kemampuan serta kondisi pasien. Pasien dan keluarga juga dapat didorong untuk melanjutkan aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari aktivitas harian. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah pasien yang lebih besar, periode intervensi yang lebih panjang, serta menggunakan instrumen penilaian halusinasi yang terukur dan desain penelitian analitik atau eksperimental agar perubahan frekuensi, durasi, dan intensitas halusinasi serta efektivitas senam aerobik dapat dievaluasi secara lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggara, M. B., Febria, D. & Safitri, Y. Jurnal Excellent 3, 602–605 (2024).
2. World Health Organization. Mental disorders. World Health Organization (2022). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
3. Fitri. Asuhan Keperawatan Jiwa pada Pasien Halusinasi Pendengaran dengan Penerapan Terapi Senam Aerobic Low Impact di Rumah Sakit Umum Daerah Madani Provinsi Sulawesi Tengah 11, 2 (2019).
4. Bredin, S. S. D. et al. Effects of aerobic, resistance, and combined exercise training on psychiatric symptom severity and related health measures in adults living with schizophrenia: a systematic review and meta-analysis. *Front. Cardiovasc. Med.* 8 (2021).
5. Yuli, R. D. S., Jumaini, J. & Hasneli, Y. Efektifitas senam aerobik low impact terhadap penurunan skor halusinasi. *JOM* 2, 2015 (2015).
6. Salama. Penerapan senam aerobik low impact untuk mengontrol halusinasi pada pasien skizofrenia 3, 1 (2016).
7. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018).
8. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan (2021).
9. Lalla NSN, Yunita W. Penerapan terapi generalis pada pasien skizofrenia dengan masalah keperawatan halusinasi pendengaran. *J Ris Rumpun Ilmu Kedokt* [Internet]. 2022;1(1):10–9. Available from: <https://doi.org/10.55606/jurrike.v1i1.353>
10. Suryani S. A Critical Review of Symptom Management of Auditory Hallucinations in Patient with Schizophrenia. *J Keperawatan Padjajaran* [Internet]. 2015;3(3):106325. Available from: <http://jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/download/116/107>
11. Anjani EN, Rekningsih W, Soleman SR. Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia Di RSJD Dr. RM Soedjarwadi Klaten. *J Vent.* 2023;1(3):99–107.
12. Moulisya DG, Firnanda D. Nursing Care in Hallucination Patients. *Int J Sci Prof.* 2023;2(4):224–7.
13. Sapitri Y, Aprilla N, Daud S. Penerapan terapi modalitas (terapi senam aerobik) pada ny.r dengan halusinasi pendengaran terhadap frekuensi halusinasi pendengaran di rsj tampan provinsi riau. *Excell Heal J.* 2024;3(1):604–10.
14. sari YM, Astuti AP, Susilo T. Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Aktivitas Kelompok Olahraga (Senam) Terhadap Penurunan Efek Samping Obat Sedatif Pada Pasien Halusinasi Di Rsj Prof. Dr. Soeroyo Magelang. In: *Prosiding Seminar Nasional Unimus.* 2014.
15. Wardani AD, Oktaviana W, Sukandar M. Penerapan senam aerobik low impact untuk mengontrol halusinasi pada pasien skizofrenia. *J Kesehat Tambusai.* 2025;6(2):5142–9.
16. Tomasi DL, Gates S, Reyns E. Positive Patient Response to a Structured Exercise Program Delivered in Inpatient Psychiatry. *Glob Adv Heal Med* [Internet]. 2019;8:2164956119848657. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2164956119848657>
17. Tekin V, Akcay S, Sengul I, Kaya T, Karatepe AG. Non-spesifik kronik bel ağrılı hastalarda aerobik egzersiz programının etkisi. *Cukurova Med J* [Internet]. 2020;45(4):1372–83. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1086342>