

Penerapan *Low Impact Exercise* pada ODGJ di RSJ Prof. M. Ildrem Medan

Ance Siallagan¹, Yohana Sitanggang², Friska Ginting³, Imelda Derang⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ance Siallagan

E-mail: anche.meys@gmail.com

Abstrak

Klien yang dirawat di rumah sakit jiwa di Indonesia sekitar 90% beresiko perilaku kekerasan. Risiko perilaku kekerasan merupakan respon marah yang mengancam, merugikan diri sendiri dan orang lain, serta dapat mengganggu lingkungan sekitar. Perlu diberikan intervensi terapi yang tepat bagi klien agar emosinya terkontrol dan tidak mencederai diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. *Low impact exercise* ialah terapi modalitas dengan penyaluran energi dan penyerapan oksigen yang seimbang sehingga meningkatkan hormon endorfin untuk relaksasi tubuh agar resiko perilaku kekerasan menurun. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kemampuan mengontrol tanda dan gejala marah yang beresiko perilaku kekerasan pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Rumah Sakit Jiwa Prof. M.Ildrem Medan. Metode yang digunakan adalah *sharing session* dan terapi modalitas senam *low impact* pada delapan peserta laki-laki yang sudah dirawat lebih dari satu bulan dengan resiko perilaku kekerasan. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan kemampuan mengontrol perilaku marah dan motivasi pelaksanaan *low impact exercise* peserta bila muncul keinginan agresif. *Low impact exercise* sangat efektif mengontrol perilaku agresif ODGJ yang beresiko perilaku kekerasan sehingga perlu dilakukan kegiatan ini secara rutin setiap pagi hari disamping terapi farmakologis.

Kata kunci – *low impact exercise*, senam, terapi modalitas, gangguan jiwa, perilaku kekerasan

Abstract

Around 90% of clients treated in mental hospitals in Indonesia are at risk of violent behavior. The risk of violent behavior is an angry response that threatens, harms oneself and others, and can disrupt the surrounding environment. Appropriate therapeutic interventions need to be given to clients so that their emotions are controlled and do not harm themselves, others, and the environment. *Low impact workout* is a modality therapy with balanced energy distribution and oxygen absorption so that it increases endorphin hormones for body relaxation so that the risk of violent behavior decreases. This activity aims to improve the ability to control signs and symptoms of anger related to violent behavior in People with Mental Disorders at the Prof. M.Ildrem Mental Hospital, Medan. The method used is a *sharing session* and *low-impact gymnastics* modality therapy on eight male participants who have been treated for more than a month with a risk of violent behavior. The results of this activity was an increase in the ability to control angry behavior and motivation to carry out *low-impact exercises* for participants when aggressive desires arise. *Low impact workout* is very effective in controlling aggressive behavior of ODGJ who are at risk of violent behavior so that this activity needs to be carried out routinely every morning in addition to pharmacological therapy.

Keywords - *low-impact exercise*, gymnastics, modality therapy, mental disorders, violent behavior

PENDAHULUAN

Orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) yang dirawat di rumah sakit jiwa di Indonesia sekitar 90% terdiagnosis skizofrenia, yaitu gangguan mental kronis dan berat ditandai dengan gangguan komunikasi, gangguan realitas, emosi yang tidak tepat atau tumpul, gangguan fungsi kognitif yang beresiko melakukan perilaku kekerasan (Pardede, 2020). Risiko perilaku kekerasan merupakan respon marah yang mengancam, merugikan diri sendiri dan orang lain, serta dapat mengganggu lingkungan sekitar. Secara fisik kondisi tersebut menyebabkan peningkatan tekanan darah, peningkatan denyut nadi dan pernapasan, lekas marah, marah, mengamuk, dan kemungkinan membahayakan diri sendiri dan orang lain (Keliat & Akemat, 2016). Oleh karena itu, perlu diberikan terapi modalitas yang tepat bagi klien karena beresiko untuk mencederai diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

Terapi modalitas untuk mengatasi gejala perilaku kekerasan yaitu dengan tindakan asuhan keperawatan melalui manajemen perilaku kekerasan, yang bertujuan membantu pasien dalam mengontrol rasa marah dan mendorong pasien agar mampu mengungkapkan perasaan marah kepada orang lain tanpa menggunakan kekerasan (Maulizani, Marthoenis & Alfiandi, 2022). Senam aerobik *low impact* merupakan gerakan senam yang dilakukan dengan irama yang lambat yaitu bentuk gerakannya lebih lambat, dengan gerakan dasar jalan, salah satu kaki tetap berada di lantai, dan tidak ada gerakan melompat sama sekali (Darsi, 2018). Senam aerobik selama 30 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu mampu meningkatkan ukuran hipokampus dan peningkatan kemampuan shortterm memory pada penderita skizofrenia. Latihan fisik melalui senam dapat memperlancar aliran darah ke otak yang dapat merangsang pelepasan zat kimia, *Gamma Amino Butyric Acid* (GABA) dan beta endorphin yang dapat mengurangi rasa tertekan, cemas dan stress, suasana hati menjadi lebih baik dan mencegah kemarahan. Selain itu juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi dari sistem peredaran darah jantung, susunan saraf, pernafasan, pencernaan, endokrin, dan sistem biomotorik. Secara mental dapat meningkatkan konsentrasi dan menjaga kestabilan penguasaan diri, mengurangi atau menghilangkan perilaku kekerasan, stress dan ketegangan.

Senam *low impact* merupakan senam dengan mengandalkan penyaluran energi dan penyerapan oksigen yang berimbang sehingga dapat meningkatkan endorphin yang memiliki efek relaksan untuk mengurangi resiko perilaku kekerasan secara efektif. Penelitian Jayanti dan Antari (2019) membuktikan bahwa senam intensitas ringan sedang dapat menurunkan resiko perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia. Senam aerobik *low impact* efektif terhadap peningkatan *aggression self-control* pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan. Yudha dan Priambodo (2023) juga menyatakan dalam penelitiannya bahwa dengan senam *low impact* terjadi peningkatan kemampuan klien dalam mengendalikan resiko perilaku kekerasan serta berdampak pada penurunan gejala resiko perilaku kekerasan yang dialami. Senam aerobik *low impact* dapat mengurangi tingkat depresi karena menimbulkan efek kegembiraan pada pasien yang dirawat di Rumah Sakit Jiwa akibat skizofrenia .

Menurut data tahun 2024 yang diperoleh dari Rumah Sakit Jiwa Prof. M. Ildrem bahwa jumlah pasien terdiagnosis skizofrenia sekitar 98% dari seluruh pasien rawatan. Jumlah ini selalu meningkat setiap tahunnya karena kejadian relaps, putus obat dan kurangnya pendampingan selama rawat jalan yang menyebabkan rehospitalisasi. Rumah sakit sudah menjalankan program senam sehat namun tidak rutin. Perlunya terapi fisik rutin dan berkala melalui *low-impact exercise* untuk mengurangi gejala pada penderita skizofrenia untuk mengendalikan perilaku marah menjadi alasan utama pengabdian masyarakat ini.

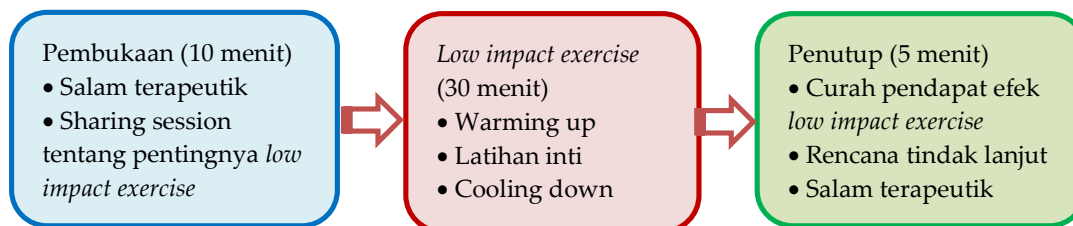
METODE

Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sharing session dan praktik senam *low impact*. Kegiatan berlangsung pada tanggal 13 Desember 2024 di RSJ Prof.M.Ildrem Medan. Peserta kegiatan adalah 8 ODGJ yang beresiko melakukan perilaku kekerasan. Proses seleksi dilakukan bersama dengan perawat ruangan, dengan kriteria pasien yang dirawat sudah lebih dari satu bulan, berjenis kelamin laki-laki, rentang usia 25-45 tahun dan tidak mengalami masalah fisik. Peserta senantiasa didampingi fasilitator selama kegiatan yang dilakukan pukul 10.00 WIB. Waktu

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

pelaksanaan selama 45 menit, pasien mengikuti senam dengan media laptop, speaker set dan musik kekinian dari platform youtube untuk meningkatkan semangat dalam gerakan latihannya. Penelitian Asyifa (2020) juga melakukan hal sama yakni senam aerobic pada ODGJ setiap pagi dipandu oleh fasilitator dan perawat.

Proses pelaksanaan kegiatan terurai secara rinci pada skema berikut:



Gambar 1.
Skema metode kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penerapan *low-impact exercise* pada ODGJ di RSJ Prof.M.Ildrem Medan terlaksana dengan baik. Kegiatan ini dimulai dengan sharing session oleh terapis dan ODGJ yang menjadi peserta. Peserta diberikan motivasi dan relevansi kegiatan bahwa senam dapat menyalurkan energi dibandingkan melakukan perilaku kekerasan yang berdampak pada diri sendiri, lingkungan dan membahayakan orang lain. Kemudian fasilitator mengatur posisi peserta untuk melanjutkan kegiatan senam. Senam terdiri dari pemanasan (*warming up*), latihan inti dan *cooling down* (pendinginan).

Pemanasan dilakukan dengan cara *stretching* atau pelepasan otot-otot tubuh lalu dilanjutkan dengan erak pemanasan dinamis. Menurut Herlinda (2022) *warming up* wajib dilakukan untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligament persendian agar tidak terjadi cedera selama latihan, frekuensi nadi dan pernafasan juga beradaptasi untuk beraktivitas. Pemanasan dilakukan dengan jalan di tempat, gerakan rotasi kepala leher, dan ekstremitas atas bawah. Aktivitas ini dilakukan 10 menit termasuk membina hubungan saling percaya dengan peserta yang merupakan ODGJ (Wardana, 2018).

Latihan inti dalam kegiatan ini berlangsung 15 menit sesuai pernyataan Khoirunisa (2024) bahwa seseorang dengan resiko perilaku kekerasan yang sedang dalam *fase return to normal functioning* cukup 15 menit melakukan latihan fisik. Fase ini adalah kesempatan terbaik untuk melatih klien secara fisik, kognitif dan kontrol emosinya. Pendinginan atau *cooling down* dilakukan 5 menit sekaligus dengan sharing session kembali tentang perasaan klien setelah latihan *low impact*. Fase ini merupakan latihan menurunkan frekuensi nadi dan pernafasan kembali normal (Herlinda, 2022). Peserta termotivasi melakukan senam secara rutin setiap pagi hari jam 10.00 WIB, mereka juga merasa senang, rileks dan ceria disbanding sebelumnya. Peserta mampu menyebutkan dampak kegiatan senam *low-impact* ini terhadap kondisi kesehatan ODGJ.

Hasil penerapan kegiatan *low impact exercise* diidentifikasi melalui gejala yang muncul sesuai Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Setelah sharing session akhir terdapat dua orang peserta yang masih bicara ketus, satu orang mengepalkan tangan dan satu orang masih mengumpat. Namun ada empat orang peserta yang jauh lebih tenang dalam mengikuti kegiatan, mampu mengontrol emosinya dan kooperatif selama kegiatan.

Makhruzah et al, (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *low impact exercise* hanya salah satu latihan fisik yang mampu mengontrol perilaku kekerasan ODGJ selain terapi relaksasi, medikasi farmakologi, verbal asertif dan spiritual. Latihan fisik dapat meningkatkan kadar hormon endorphen yang berefek relaksan pada tubuh (Yudha & Stefany F.K, 2023). Secara fisiologis latihan *low impact* ini dapat meningkatkan stamina, imunitas, memperbaiki mood peserta dan mengurangi resiko terkena penyakit kardiovaskular. Latihan fisik juga menyalurkan energi negative pada ODGJ sehingga perilaku kekerasan dapat dicegah (Khoirunisa, 2024). Senam ini juga meningkatkan kemampuan

sosialisasi, karena para peserta saling berjabat tangan, tidak menyendiri dan mengungkapkan perasaannya dalam sharing session. Hal ini sesuai penelitian Rasak (2022) bahwa senam membantu seseorang mengekspresikan perasaan dan emosi yang dialaminya.



Gambar 2.
Kegiatan *sharing session* dan *senam low impact*

KESIMPULAN

Low impact exercise bermanfaat bagi peserta khususnya ODGJ yang beresiko perilaku kekerasan. Kegiatan ini menimbulkan efek positif terhadap kontrol emosi klien, menambah pengalaman peserta tentang hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko marah. Kegiatan ini sebaiknya dilakukan rutin dan melibatkan anggota keluarga sehingga ODGJ tidak mengalami rehospitalisasi dalam waktu dekat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada RSJ prof. M. Ildrem Medan selaku mitra responden yang telah mengikuti kegiatan ini dengan penuh semangat. Semoga kegiatan pengabdian ini memberikan kebermanfaatn pada masyarakat khususnya ODGJ baik yang masih dirawat inap maupun yang telah dirawat jalan sehingga kemampuan mengontrol emosinya meningkat agar tidak terjadi rehospitalisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyifa, M. (2020). Penerapan Senam Aerobic *Low Impact* Pada Klien Skizofrenia Dengan Resiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang.
- Darsi, H. (2018). Pengaruh Senam Aerobic *Low Impact* Terhadap Peningkatan V02max. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42-51.

- Herlinda. (2022). Pengaruh Senam Aerobic *Low Impact* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Hasanuddin.
- Keliat, B.A., Dan Akemat. (2016). Keperawatan Jiwa Terapi Aktivitas Kelompok. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Khoirunisa. (2024). Penerapan Evidence Based Practice (Ebp): Penerapan Senam Aerobic *Low Impact* Terhadap Penurunan Tanda Dan Gejala Pada Klien Dengan Resiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Dewi Amba Pkjn RSJ Dr. H. Marzoeki Mahdi. Karya Ilmiah Akhir. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III.
- Makhruzah, S., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Penerapan Strategi Pelaksanaan Perilaku Kekerasan terhadap Tanda Gejala Klien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 39
- Maulizani, D., Marthoenis, M & Alfiandi, R. (2022). Penerapan Senam Aerobik Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan: Suatu Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fkep Universitas Syiah Kuala*, Vol 1 (3): 78-84
- Ngapiyem, R., & Kumala Sari, A. L. (2018). Pengaruh Terapi Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 37-42.
- Pardede, J. A., Siregar, L. M., & Halawa, M. (2020). Beban dengan Koping Keluarga Saat Merawat Pasien Skizofrenia yang Mengalami Perilaku Kekerasan. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 189. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.1980>
- Rasak, Y. A. (2022). Pengaruh Senam Aerobic *Low Impact* Terhadap Tingkat Stres, Tingkat Depresi dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Prodi Fisioterapi Universitas Hasanuddin (Issue 8.5.2017).
- Wardana, W. K. (2018). Terapi Okupasi (Menggambar) Untuk Pasien Halusinasi Pada Tn. M Dengan Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerono Magelang.
- Yudha, & Stefany F.K, P. G. (2023). Penerapan Terapi Senam Aerobic *Low Impact* Terhadap Penurunan Tanda dan Gejala Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Gatot Kaca RSJD DR. Arif Zainudin Surakarta. 23.