

**EFEKTIVITAS TERAPI GERAK TERHADAP PERUBAHAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN SKIZOFRENIA  
DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Mencapai derajat Sarjana  
S-1 Keperawatan**



**Disusun Oleh:**

**INDY SETYANTO**  
**J210.060.102**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2010**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan dan perubahan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin cepat akan menimbulkan berbagai konflik baru bagi manusia. Sehingga dibutuhkan kemampuan setiap individu dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan. Berbagai permasalahan yang dihadapi setiap individu dapat mempengaruhi kondisi kejiwaannya, Apabila permasalahan yang dihadapi dirasakan oleh dirinya merupakan suatu yang berat, hal ini akan berdampak pada kondisi yang akan mempengaruhi keseimbangan jiwanya (Soewadi, 2002). Permasalahan-permasalahan tersebut merupakan stressor (Atkinson, 1999) dan respon yang paling umum adalah kecemasan.

Kecemasan merupakan gangguan yang ditandai dengan perasaan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi secara berlebihan. Ada segi yang disadari dalam kecemasan itu seperti rasa takut, tidak berdaya, terkejut, rasa bersalah atau terancam. Selain itu juga ada segi-segi yang terjadi diluar kesadaran dan tidak menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. (Massion, 2009). Perasaan yang tidak menyenangkan itu mempunyai kadar yang bervariasi mulai dari perasaan cemas ringan sampai ketakutan yang berhubungan dengan ancaman bahaya. Kecemasan biasanya diiringi oleh

perubahan-perubahan somatik, fisiologik, autonomik, hormonal dan perilaku yang spesifik.

Stres dan kecemasan merupakan dua hal yang saling berkaitan, Keduanya dipengaruhi oleh penyesuaian diri masing-masing individu. Segala permasalahan atau tuntutan penyesuaian diri dapat menyebabkan stress yang apabila kita tidak dapat mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan jiwa (Maramis, 2004). Stuart dan Sundeen (2007) menyatakan bahwa gangguan jiwa yang paling umum adalah skizofrenia.

Pada penderita skizofrenia terjadi keretakan antara proses berpikir, emosi, kemauan, dan psikomotor dengan disertai distorsi kenyataan yang terutama disebabkan karena waham dan halusinasi. Hal ini yang menyebabkan penderita skizofrenia cenderung menarik diri dan sulit untuk bersosialisasi dengan sesama, kejadian ini dapat mempermudah timbulnya halusinasi pada penderita skizofrenia sehingga dapat memperlama proses penyembuhan. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah bagaimana kita dapat memicu penderita penderita skizofrenia untuk selalu beraktivitas.

Iyus dan Yoseph (2007) menyatakan bahwa jumlah pasien skizofrenia secara umum cukup tinggi, berdasarkan data di Amerika Serikat (The American psychiatric Association) mengemukakan bahwa:

1. Setiap tahun terdapat 300.000 pasien skizofrenia mengalami episode akut.
2. Prevalensi skizofrenia lebih tinggi dari penyakit Alzheimer, multiple skelosis pasien diabetes yang memakai insulin, dan penyakit otot (muscular dytrophy).

3. 20% - 50% pasien skizofrenia melakukan percobaan bunuh diri dan 10% diantaranya telah berhasil
4. Angka kematian skizofrenia 8 kali lebih tinggi dari angka kematian penduduk pada umumnya.

Prevalensi penderita skizofrenia di Indonesia adalah 0,3% - 1% dan biasanya timbul pada usia sekitar 15 – 45 tahun, namun ada juga yang berusia 11 – 12 tahun sudah menderita skizofrenia. Apabila penduduk Indonesia sekitar 200 juta jiwa maka diperkirakan 2 juta jiwa menderita skizofrenia (Widodo, 2006). Pada masyarakat umum terdapat 0,2% - 0,8% penderita skizofrenia (Maramis, 2004). Dengan jumlah penduduk di Indonesia yang lebih dari 200 juta jiwa, maka jumlah penderita skizofrenia sebanyak 400 ribu sampai 1,6 juta jiwa. Dengan jumlah yang sebesar ini peran perawat sangat dibutuhkan dalam menangani pasien skizofrenia.

Jumlah pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta sebanyak 1.815 dari 2.488 pasien pada tahun 2008. Itu berarti presentase pasien skizofrenia mencapai 72,9 % dari jumlah seluruh pasien yang ada. Pasien skizofrenia tersebut terdiri dari 434 skizofrenia paranoid, 51 skizofrenia hebefrenik, 40 skizofrenia katatonik, 850 skizofrenia tak terinci, 6 depresi paska skizofrenia, 260 skizofrenia residual, 3 skizofrenia simplek dan 171 skizofrenia lainnya (Rekam medik, 2009).

Prosedur pengendalian stres dapat menggunakan relaksasi otot sebagai sarana psikoterapi yang efektif dalam menanggulangi kecemasan. Relaksasi otot telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot yang

mampu mengatasi keluhan *anxietas*, *insomnia*, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang tekanan darah tinggi, fobi ringan dan gagap (Davis, 1995). Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Saseno dengan judul "Relaksasi Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Studi Mahasiswa Akper Depkes Magelang" dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan antara kelompok terikat yang diberi relaksasi selama seminggu sebelum menghadapi ujian lebih rendah dari pada kelompok kontrol yang tanpa diberi relaksasi. Relaksasi otot dapat diberikan melalui terapi gerak yang bertujuan untuk mengubah ketegangan otot menjadi lebih rileks sehingga dapat mengontrol kecemasan yang muncul (Saseno, 2001). Terapi gerak adalah terapi aktivitas fisik yang dapat dilakukan dengan cara berolahraga untuk melatih tubuh seseorang agar sehat secara jasmani dan rohani (Ariyadi, 2009). Adapun manfaat dari terapi ini adalah: dapat mengurangi stress, meningkatkan kekuatan otak, meningkatkan perasaan bahagia, serta dapat melawan penuaan.

Olahraga merupakan salah satu bentuk terapi gerak, sehingga kelebihan dari terapi ini diantaranya adalah: dapat melakukannya dengan senang tanpa merasa terbebani karena banyaknya olahraga yang dijadikan sebagai hobi, mudah dilakukan sendiri. Dalam kasus ini terapi gerak juga bertujuan untuk mengisi kekosongan waktu para penderita skizofrenia serta dapat memicu sosialisasi antar penderita skizofrenia di Rumah Sakit. Karena semakin banyak waktu luang penderita skizofrenia akan cenderung melamun, mengurung diri, hal ini dapat memperluas proses distorsi pikiran sehingga

akan mempermudah timbulnya waham dan halusinasi. Pada pelaksanaan terapi ini dibutuhkan beberapa perawat yang bertugas untuk memandu dan melakukan pengamatan terhadap pasien skizofrenia yang mengikuti terapi, hal ini bertujuan untuk mengontrol perubahan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia.

RSJD Surakarta memberikan pelayanan kesehatan jiwa yang bersifat spesialisik, antara lain: pelayanan pencegahan, pelayanan rawat jalan, pelayanan rawat inap, pelayanan gawat darurat, pelayanan penunjang diagnostik, pelayanan terapi bio psiko sosial dan pelayanan rehabilitasi. Salah satu bentuk pelayanan rehabilitasi di RSJD Surakarta adalah terapi gerak pada pasien skizofrenia yang dilakukan secara rutin tiap hari jum'at.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi Gerak Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Surakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas, peneliti ingin mengetahui: “Apakah terapi gerak berperan dalam perubahan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta”?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas terapi gerak terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Surakarta

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Surakarta.
- b. Mendapatkan gambaran tentang efektivitas terapi gerak terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Surakarta.
- c. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien skizofrenia setelah dilakukan terapi gerak di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Surakarta.
- d. Membandingkan tingkat kecemasan pada kelompok control dan perlakuan setelah dilakukan terapi gerak.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi masukan bagi:

#### 1. Instansi Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Surakarta adalah:

- a. Sebagai bahan masukan dalam standar penggunaan terapi gerak sebagai perubahan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia
- b. Sebagai sumber informasi dalam hubungannya dengan pelaksanaan terapi gerak khususnya pada pasien skizofrenia.

c. Sebagai bahan pengajuan standar operasional prosedur ke pemimpin Rumah Sakit yang diperlukan untuk meningkatkan pelayanan Rumah Sakit.

## 2. Institusi Pendidikan

Sebagai bahan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang pelaksanaan terapi gerak terhadap perubahan tingkat kecemasan serta program pendidikan dan pengembangannya.

## 3. Perawat

Sebagai informasi, masukan dan pedoman untuk melaksanakan tindakan keperawatan guna meningkatkan mutu pelayanan kesehatan.

## 4. Peneliti

Sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan profesionalisme perawat dalam memberikan asuhan keperawatan.

## **E Keaslian Penulisan**

Penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi Gerak Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta” belum pernah diteliti, adapun penelitian-penelitian yang berkaitan meliputi:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sumaryanti (2000) dengan judul “Pengaruh Teknik *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Klien Pra Bedah Apendiktomi di Ruang Perawatan RS Abdul Moeloel

Lampung” dengan hasil bahwa kecemasan yang dialami klien dapat berkurang setelah dilakukan latihan teknik *Guided Imagery*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2009) dengan judul “Pengaruh Pelaksanaan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada lansia di RW 11 Kelurahan Mujamuju Yogyakarta”. Metode penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan bentuk rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel ini adalah 30 responden (lansia). Data dikumpulkan dengan mengisi kuesioner (HARS). Pengolahan data dengan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara pelaksanaan senam lansia terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia, dimana sebelum dilakukan senamlansia, 19 orang mengalami kecemasan ringan atau 63 %, setelah dilakukan senam lansia maka 19 oarang tidak mengalami kecemasan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Kustanti (2006) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan yang mendapat tehnik relaksasi ada perubahan yang cukup signifikan terhadap penilaian status mental, sedangkan pada kelompok control yang tidak mendapatkan tehnik relaksasi tidak ada perubahan yang signifikan terhadap penilaian status mental
4. Penelitian yang dilakukan oleh Yunitasari (2007) dengan judul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Pasca Didiagnosa Kanker di Rumah Sakit Dokter Kariadi Semarang”. Penelitian korelasional

dengan rancangan *cross sectional* dilakukan terhadap 34 pasien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari lima variabel, empat yang memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan yaitu faktor pengetahuan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan jenis kelamin ( $p < 0,05$ ), sedangkan faktor sosial tidak berhubungan secara statistic ( $p > 0,05$ ).

5. Penelitian yang dilakukan oleh Saseno Program Pasca Sarjana UGM (2001) dengan judul “Relaksasi Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Studi Mahasiswa Akper Depkes Magelang”. Jenis penelitiannya berupa ekperimental dengan rancangan randomized control group pretest-posttest design yaitu pembagian dua kelompok secara acak yang terdiri dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan antara kelompok terikat setelah diberi relaksasi lebih rendah dari pada kelompok kontrol yang tanpa diberi relaksasi.