JOONG-KI : Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol.1, No.3, September 2022

Sosialisasi Praktik Terapi Senam Terhadap Fungsi Motorik Pasien Jiwa Rawat Inap Rskd Dadi Makassar

Yulia Dwi Cahyani[1], Ahmad Ridfah[2]
[1,2] Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
E-mail: yuliadc99@gmai.com[1], ahmad.ridfah@unm.ac.id[2]

Article History:
Received: 09 September 2022
Revised: 15 September 2022
Accepted: 15 September 2022

Keywords: *fungsi motorik, pasien jiwa, terapi senam*

Abstract: *Terapi senam merupakan terapi yang membantu dalam meningkatkan kondisi fisik individu. Terapi ini dilakukan dengan memberikan pasien berupa musik dan meminta untuk mengikuti gerakan dari terapis, melakukan observasi dan wawancara pada saat pasien memasuki ruangan, saat melakukan senam, dan setelah pasien melakukan kegiatan. Hasil dari kegiatan tersebut ada 2 hal, yaitu kondisi psikologis dan kondisi fisik pasien.*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan individu yang sehat secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Salah satu kesehatan yang sangat penting untuk selalu dijaga oleh individu adalah kesehatan jiwa. Kementerian kesehatan (2019) mengemukakan bahwa kesehatan jiwa merupakan kondisi individu agar dapat berkembang secara fisik, mental. spiritual, dan sosial sehingga individu menyadari kemampuan yang dimiliki, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi untuk kelompok. Apabila individu tidak mampu menjaga kesehatan jiwa, maka individu akan mengalami gangguan jiwa.

Depkes RI (Lubis, Krisnani, & Fedryansyah, 2014) mengemukakan bahwa gangguan jiwa merupakan suatu perubahan fungsi jiwa yang menyebabkan adanya gangguan pada fungsi jiwa, yang menimbulkan penderitaan pada individu dan atau hambatan dalam melaksanakan peran sosial. Orang yang mengalami gangguan jiwa disebut dengan orang dalam gangguan jiwa (ODGJ). Kementerian kesehatan (2019) mengemukakan bahwa ODGJ merupakan individu yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan/atau perubahan yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi individu sebagai manusia.

Gangguan jiwa merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang sangat signifikan di seluruh dunia, khususnya di Indonesia. Menurut data yang dihimpun Kementerian Kesehatan (KEMENENKES RI 2019) pada tahun 2017 sebanyak 13,4% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa dengan berbagai kasus gangguan mental. Kasus gangguan jiwa meningkat pada tahun 2018. Berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) kasus gangguan jiwa mengalami peningkatan dengan perkiraan sekitar 450 ribu ODGJ berat.

Tidak sedikit individu yang mengalami gangguan jiwa dibawa oleh keluarga untuk dirawat di rumah sakit jiwa dadi, khususnya bagi penderita gangguan jiwa berat sehingga terbatasnya kegiatan yang dilakukan oleh pasien menyebabkan pasien merasa bosan dan kaku untuk bergerak. Salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah memberikan sosialisasi praktik terapi senam, meliputi gerakan tangan dan kaki yang mampu melatih fungsi motorik pasien jiwa rawat

inap RSKD Dadi Makassar.

Ibrahim, Amalia, dan Setiawati (2016) mengemukakan bahwa kegiatan yang berhubungan dengan fungsi motorik melibatkan suatu mekanisme yang membutuhkan energi dan fisik adekuat. Motorik kasar melibatkan sebagian besar otot-otot dalam tubuh untuk melakukan gerakan tubuh.

Sukadiyanto (2004) mengemukakan bahwa aktivitas fisik berfungsi untuk meningkatkan kebugaran secara fisik maupun kebugaran secara mental (psikis). Sukadiyanto (2004) mengemukakan bahwa memberikan praktik terapi senam kepada pasien gangguan jiwa mampu melatih fungsi motorik yang melibatkan seluruh anggota badan. Ditambah lagi dengan irama yang digunakan sehingga mampu memadukan unsur gerak dan irama, yang berpengaruh pada cara kerja stimulus serta respon pada otak akan berfungsi secara seimbang.

Febyulan (2015) mengemukakan bahwa terapi senam merupakan salah satu terapi gerak yang dianggap sebagai salah satu cara untuk mengobati penyakit mental individu. Maryatun (2015) mengemukakan bahwa terapi senam diberikan kepada pasien gangguan jiwa sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan pada pasien sehingga mampu hidup lebih mandiri dan terbiasa melakukan aktivitas sehari-hari. Sari, Astuti, dan Susilo (2014) mengemukakan bahwa terapi senam juga mampu memberikan efek perubahan perilaku pada pasien, yaitu meningkatkan perilaku adaptif dan mengurangi perilaku maladaptif.

METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan cara mengajak pasien untuk melakukan gerakan senam yang mudah dan simpel seperti gerakan tangan dan kaki. Gerakan kaki yang diberikan berupa gerakan jalan di tempat dan berjalan maju, mundur ke samping kiri, dan ke samping kanan sebanyak dua kali serta melakukan putaran. Sedangkan gerakan tangan yang diberikan berupa gerakan tangan melambai, mengangkat kedua tangan ke atas, menggerakkan tangan ke samping kiri dan kanan, serta bertepuk tangan. Rentang usia pasien jiwa rawat inap RSKD Dadi Makassar yang mengikuti terapi adalah 14-50 tahun.

Gambar 1. Terapi senam yang diberikan kepada pasien RSKD Dadi Makassar

Kegiatan ini dilaksanakan di Ruang Rehabilitasi RSKD Dadi Makassar dengan pelaksanaan selama lima minggu secara rutin.

Bulan	Minggu ke-			
	1	2	3	4
September			√	√
Oktober	√	√	√	

Tabel 1. Matriks pelaksanaan Terapi senam

Adapun metode yang digunakan adalah:

1. Mengajak pasien senam bersama dengan mengikuti gerakan yang dicontohkan.
2. Melakukan observasi selama terapi dilaksanakan.
3. Melakukan wawancara.

Dengan dilakukannya sosialisasi praktik terapi senam, pasien jiwa rawat ini RSKD Dadi Makassar mampu melatih fungsi motorik. Selain itu, seteah melakukan terapi pasien diharapkanmampu:

1. Meningkatkan daya tahan tubuh
2. Meningkatkan kemampuan otak
3. Mampu mengurangi stres pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada 2 hal yang diperoleh dari terapi yang dilakukan selama 5 minggu, yaitu kondisi psikologis dan kondisi fisik (motorik) dari pasien jiwa rawat inap RSKD Dadi Makassar. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pasien sebelum, selama dan setelah melakukan terapi, pasien merasa senang, dan gembira. Berikut hasil wawancara dari pasien yang mengikuti terapi:

"Senang karena bisa berolahraga" menurut pasien M.
"Senang gembira……" menurut pasien S.
"Segar (tremor) Gembira (Angkat tangan) Biar nyenyak tidur" menurut pasien D.
"Senang gembira, sudah 3 bulan disini tapi barusan senam" menurut pasien A.
"Senang gembra……." menurut pasien M.
"Senang, gembira bahagia, tertawa,....." menurut pasien H.
"Perasaan baik" menurut pasien E.
"Senang, gembira" menurut pasien Su.
"Senang, sehat santai" menurut pasien SR.
"Merasa capek, keluar keringat, bahagia" menurut pasien HA.
"Bahagia, baik, segar, dan ini nda kakumka" menurut pasien SA.
"segar dan bahagia" menurut pasien K.
"Segar dan menyejukkan" menurut pasien A.

Selain itu, pasien merasa sehat dan badannya sudah tidak kaku. Berikut hasil wawancara dari pasien yang mengikuti terapi:

"……biar kuat" menurut pasien S.
"Hilang rasa kaku" menurut pasien H.
"Sehat karena keluar keringat" menurut pasien Su.
"Merasa capek, keluar keringat, bahagia" menurut pasien HA.
"Bahagia, baik, segar, dan ini nda kakumka" menurut pasien SA.
"Sehat, baik dan segar" menurut pasien IA.

KESIMPULAN

Kegiatan berupa terapi olahraga (senam) berjalan dengan baik dan dapat disimpulkan bahwa:

1. Pasien merasa senang setelah mengikuti terapi.
2. Pasien merasa sehat secra fisik dan tidak merasa kaku.

3. Terapi yang dilakukan mampu memberikan kesempatan menghirup udara segar di luar bangsal.

Berdasarkan hasil yang kami peroleh, kami menyarankan kepada perawat pasien rawat inap RSKD Dadi Makassar sekiranya mengajak pasien untuk melakukan aktivitas senam di pagi hari selama 5 menit. Agar pasien merasa tidak kaku karean gerakannya yang dibatasi dan hanya dikurung di bangsal saja.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pengabdi mengucapkan terima kasih kepada Pihak Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi Makassar yang telah mengizinkan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pengabdi juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik

DAFTAR REFERENSI

Febyulan, E. (2015). Tari jahiltan sebagai terapi padapenderita rehabilitan gangguan jiwa. *Jurnal seni tari*. *4*(2), 1-11.

Ibrahim, Z. Z., Amalia, P. R., & Setiawati, O. C. (2016). Hubungan fungsi motorik kasar terhadap kualitas hidup anak *cerebral palsy* diinstalasi rehabilitasi ,edik RSUD DR. H. MOELOEK Bandar Lampung tahun 2014. *Jurnal medika malahayati*. *3*(2), 79-82.

Kementrian Kesehatan RI. (2019). NFONDATIN Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia 2019.

Lubis, N., Krisnani, H., & Muhammad Fedryansyah. (2014). Pemahaman masyarakat mengenai gangguan jiwa dan keterbelakangan mental. *Prosising ks: riset & pkm*. *2*(2), 301-444. ISSN: 2442-4480

Maryatun, S. (2015). Peningkatan kemandirian perawatan diri pasien skizofrenia melalui rehabilitasi terapi gerak. *Jurnal keperawatan sriwijaya*. *2*(2), 108-114. ISSN: 2355-5459.

Sari, Y. M., Astuti, A. P., & Susilo, T. (2014). Perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aktivitas kelompokolahraga (Senam) terhadap penurunan efek samping obat sedative pada pasien halusinasi di RSJ Prof. Dr. Soeroyo Magelang. *Prosiding seminar proposal hasil-hasil penelitian da pengabdian unimus*.

Sukadiyanto. (2014). Peranan latihan olahraga terhadap perkembangan otak. *Cakrawala pendidikan*. (1). 99-118.