

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan jiwa adalah 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. Gangguan jiwa dipicu oleh berbagai faktor antara lain faktor biologis (seperti faktor bawaan, penyakit infeksi virus, malaria cerebral, penyakit degeneratif, kecelakaan di kepala), faktor psikologis (Kepribadian kurang matang, trauma psikologis masa lalu, konflik batin, dan keinginan yang tidak tercapai sehingga menumbuhkan frustrasi), faktor sosial (Masalah hubungan dalam keluarga, konflik dengan orang lain, masalah ekonomi, pekerjaan dan tekanan dari lingkungan sekitar, hingga keadaan bencana) (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Gangguan jiwa berat adalah gangguan jiwa yang ditandai oleh terganggunya kemampuan menilai realitas atau tilikan (*insight*) yang buruk. Gejala yang menyertai gangguan ini antara lain berupa halusinasi, ilusi, waham, gangguan proses pikir, kemampuan berpikir, serta tingkah laku aneh, misalnya agresivitas atau katatonik. Gangguan jiwa berat dikenal dengan sebutan psikosis. Salah satu jenis gangguan jiwa berat adalah skizofrenia. (Kemenkes RI, 2021)

Skizofrenia merupakan penyakit otak yang persisten dan juga serius yang bisa mengakibatkan perilaku psikotik, kesulitan dalam memproses informasi yang masuk, kesulitan dalam hubungan interpersonal, serta kesulitan dalam memecahkan suatu masalah (Stuart, 2016). Gejala skizofrenia dibedakan menjadi dua jenis yaitu gejala positif dan gejala negatif. Gejala positif antara lain delusi (waham), halusinasi, kekacauan yang mencolok dalam berpikir, berbicara, dan tingkah laku, sedangkan gejala negatif antara lain afek datar (emosi atau mood tidak nampak pada wajah), tidak

nyaman dengan orang-orang lain dan menarik diri, tidak ada kemauan atau ambisi, atau dorongan untuk menyelesaikan pekerjaan (Baradero et al., 2021).

Menurut data WHO tahun 2022, sekitar 24 juta orang (2,5%) menderita Skizofrenia, atau sekitar 1 dari 300 orang (0,32%) di dunia, dimana 1 dari 222 orang (0,45%) adalah orang dewasa. WHO mengatakan bahwa penderita Skizofrenia 2-3 kali lipat lebih mungkin meninggal sebelum waktunya akibat jenis gangguan jiwa lainnya. Skizofrenia juga jauh lebih beresiko dari pada penyakit kardiovaskuler, penyakit metabolik, dan infeksi, karena orang dengan Skizofrenia lebih cenderung menderita dan melakukan bunuh diri, terkait dengan efek samping dari pemakaian obat-obatan dalam jangka waktu yang panjang (WHO, 2022). Fenomena yang terjadi di dunia sama dengan yang terjadi di negara Indonesia, dimana prevalensi skizofrenia semakin meningkat setiap tahunnya (WHO, 2022)

Prevelensi berdasarkan data dari survei Kesehatan di Indonesia (SKI) Tahun 2023, Indonesia menunjukkan kasus skizofrenia tertinggi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah 9,3% Jawa Tengah 6,5% Sulawesi Barat 5,9% Nusa Tenggara Timur 5,0% serta terendah ada di Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta 4,9% (SKI, 2023)

Prevalensi Skizofrenia berdasarkan di Provinsi Jawa Barat urutan pertama adalah Kabupaten Bogor sebanyak 8768, urutan kedua adalah Kabupaten Sukabumi Sebanyak 3576, urutan ketiga Kabupaten Garut 3293, urutan keempat Kabupaten Bandung 4560, Urutan kelima Kabupaten Cianjur tercatat memiliki 3293 orang dengan skizofrenia (Dinkes Jabar, 2023).

Berdasarkan data yang tercatat di Puskesmas Limbangan, ditemukan jumlah penderita Skicofrenia yang terbagi kedalam beberapa kategori kasus. Berikut adalah data prevelensi yang telah dihimpun:

Tabel 1.1 Data Kasus Kejadian Skizofrenia 5 Besar di Beberapa Puskesmas Tahun 2024

No	Nama Kabupaten/Kota	Jumlah (Jiwa)
1.	Puskesmas Limbangan	122
2.	Puskesmas Cibat	119
3.	Puskesmas Cikajang	99
4.	Puskesmas Malangbong	89
5.	Puskesmas Cilawu	88
Jumlah		517

Sumber : Laporan Tahun Kesehatan Jiwa, (Dinkes 2024)

Puskesmas Limbangan menjadi tempat penelitian karena berdasarkan perbandingan data Jiwa diatas bahwa diketahui data Jiwa di Puskesmas Limbangan paling banyak dari Puskesmas yang lainnya (Dinas Kesehatan,2024).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Limbangan jumlah penderita skizofrenia dari Tahun 2024 adalah sebagai berikut :

Tabel 1.2 Data Skizofrenia di Puskesmas Limbangan

No	Diagnosa	Jumlah
1.	Skizofrenia dengan Kecemasan	41
2.	Skizofrenia dengan Halusinasi	29
3.	Skizofrenia dengan Perilaku Kekerasan	27
4.	Skizofrenia dengan Waham	8
Jumlah		105

Sumber: Laporan Tahunan Kesehatan Jiwa Puskesmas Limbangan Tahun 2024

Berdasarkan keterangan perawat jiwa di Puskesmas Limbangan, total pasien yang berobat ke limbangan adalah 105 orang dan rujukan dari puskesmas lain sebanyak 17 pasien. Dengan demikian, data tersebut sesuai dengan data yang di dapatkan dari Dinas Kesehatan, yaitu total pasien jiwa Puskesmas Limbangan adalah 122 orang.

Pemilihan tempat penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa Puskesmas Limbangan berada pada peringkat pertama sebagai Puskesmas dengan pasien

skizofrenia terbanyak di antara Puskesmas lain di Kabupaten Garut yaitu sebanyak 122 orang. Selain itu, fenomena kasus juga didominasi oleh skizofrenia dengan kecemasan di tahun 2024, yaitu sebanyak 41 orang.

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti memilih responden dengan diagnosis skizofrenia yang mengalami gejala kecemasan sebagai fokus penelitian. Pemilihan tema ini didasarkan pada fakta bahwa Puskesmas Limbangan, sebagai puskesmas dengan insiden skizofrenia tertinggi di antara 67 puskesmas di Kabupaten Garut, mencatat jumlah pasien skizofrenia dengan gejala kecemasan sebagai yang terbanyak, yakni 41 orang. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah signifikan yang apabila tidak segera ditangani akan memperburuk kondisi kesehatan jiwa seseorang. Kecemasan dapat berkembang dari gejala ringan menjadi gangguan yang menghambat aktivitas sehari-hari, bahkan memicu gejala tambahan seperti isolasi sosial. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai penanganan kecemasan pada pasien skizofrenia sebagai upaya untuk memberikan pelayanan demi meningkatkan kesejahteraan pasien di wilayah dengan prevalensi tinggi seperti Puskesmas Limbangan.

Skizofrenia memiliki tanda gejala diantaranya waham, halusinasi, perubahan arus pikir, hiperaktif, agitasi, iribilitasi, dan kecemasan, hal tersebut dapat dicegah dengan pemberian asuhan keperawatan yang tepat pada individu tersebut. Tindakan Keperawatan dilakukan secara komperensif, terpadu dan berkesinambungan. Beberapa intervensi dapat dilakukan dengan menggunakan Farmakologi dan Non farmakologi, untuk therapy non farmakologi menggunakan Relaksasi Nafas Dalam, terapi perilaku kognitif, manajemen stress dan terapi senam aerobik low impact, dan untuk farmakologi skizofrenia armakoterapi skizofrenia yang paling sering digunakan adalah antipsikotik. Klozapin tidak dijadikan sebagai lini pertama, tetapi digunakan pada kasus TRS (*Treatment-Resistance Schizophrenia*). Rehabilitasi psikososial, baik terapi kognitif maupun

SST berperan sebagai komponen kunci dalam proses pemulihan dan berguna untuk menilai stabilitas gejala serta fungsi kerja-sosial pada penderita skizofrenia.

Kecemasan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan beberapa perasaan seperti takut, gelisah dan khawatir juga tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Kecemasan juga dapat membuat perubahan kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan. Kecemasan mempunyai intensitas yang berbeda yang terbagi atas kecemasan ringan, kecemasan sedang dan juga kecemasan berat yang menimbulkan gejala seperti serangan panik dari individu yang merasakan kecemasan yang pada akhirnya menimbulkan halangan ketika individu ingin melakukan suatu pekerjaan seperti menyelesaikan tuntutan akademiknya. Seseorang yang mengalami cemas akan merasa was-was, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman (Menurut Suprajitno, 2022).

Hal tersebut yang membuat kecemasan mempengaruhi aktivitas. Individu yang mengalami kecemasan mudah merasa tersinggung, sehingga memungkinkan terkena tingkat kecemasan yang cukup tinggi. karena kecemasan cenderung membuat individu merasa bingung dan mengalami distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Setiyani, 2020).

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan menggunakan farmakologi atau non farmakologi. Tindakan farmakologis kecemasan adalah upaya untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan menggunakan obat-obatan tersebut selalu dikaitkan dengan efek samping di samping itu terdapat tindakan non farmakologis, yang mana tindakanya tidak menggunakan obat-obatan farmakologis. Terapi non farmakologis yang digunakan mengatasi kecemasan diantaranya hipnoterapi, aroma terapi, terapi musik, (Abadi et al., 2019).

Senam Aerobic Low Impact adalah salah satunya terapi non medis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres. Kata aerobik ini merupakan bahasa serapan dari bahasa Yunani yaitu aer yang memiliki arti udara dan bios yang berarti hidup, jadi secara bahasa dapat diartikan bahwa aerobik adalah hidup dalam udara. Ketika seseorang melakukan senam aerobik, tubuh mulai memanas dan terjadi peningkatan denyut jantung serta otot akan mulai bergerak. Hal tersebut akan membuat darah mengalir ke dalam otot secara lebih cepat, kemudian darah kembali ke paru-paru.

Senam Aerobic adalah senam yang masuk kategori senam irama tanpa menggunakan alat. Dan dalam senam Aerobic juga terbagi lagi menjadi beberapa jenis seperti menurut (Pertiwi dkk., 2020) yang menyatakan bahwa senam aerobik terbagi menjadi tiga jenis yaitu *High Impact*, *Low Impact*, dan *Mix Impact*. *High Impact* melibatkan gerakan yang menerapkan tingkat kekuatan yang tinggi pada, seperti berlari melompat, dan perubahan arah yang cepat. *Mix Impact* adalah menggabungkan elemen dari latihan dampak tinggi dan rendah yang menawarkan keseimbangan antara intensitas dan keamanan. *Senam aerobik low impact* adalah gerakan yang dilakukan dengan cara ringan gerakannya tidak membutuhkan kekuatan dan kekerasan serta relative lebih lambat mengikuti irama musik dengan intensitas yang rendah low impact yang dilakukan dengan musik dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dan muncul perasaan bahagia. Berbagai bentuk Kecemasan dapat diatasi secara efektif dengan olahraga yang teratur. Saat melakukan aktivitas fisik, otak akan distimulasi dan akan menimbulkan perasaan sejahtera (Chanel, 2019). Saat senam dilakukan secara teratur, hormon endorfin dipercaya akan diproduksi dan akan menimbulkan perasaan sejahtera (Salama, 2021).

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). Penelitian Nurjanah et al., (2017) menunjukkan ada pengaruh senam aerobik terhadap skor aggression self-control ($p=0,000$). Penelitian lain juga membuktikan bahwa senam aerobik dapat menurunkan gejala positif dan gejala negatif (Falkai et al., 2017; Wang et al., 2018), serta meningkatkan kemampuan berinteraksi dan fungsi kognitif penderita gangguan jiwa (Firth et al., 2017; Subagiyo et al., 2017). Senam aerobik memiliki beberapa manfaat diantaranya dapat mengurangi stress dan rasa cemas, mencegah kegemukan, dan meningkatkan metabolisme tubuh. Olahraga aerobik sederhana bisa membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Saat melakukan olahraga aerobik seperti senam, otak akan mengeluarkan senyawa yang disebut dopamin. Dari pelepasan dopamin tersebut akan tercipta perasaan bahagia yang menjadikan pikiran terasa lebih rileks (Wijayanti, Endah, 2019).

Berdasarkan hasil jurnal penelitian Ari Dwi Jayanti & Nana Antari, (2019) dengan Judul “Pengaruh Senam Aerobic Low Impact” pada pasien kecemasan dari sedang menjadi ringan setelah diberikan intervensi. Terapi Low Impact juga merupakan terapi dengan tujuan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta dapat meningkatkan kondisi fisik umum seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh serta dapat mengurangi stres, depresi dan kecemasan atau kebosanan seseorang (Rasak, 2022)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Septyani (2022) dengan Judul “Terapi senam aerobik low infact” diperoleh hasil senam efek rendah dapat membantu menurunkan tingkat stress. Sebelum diberikan intervensi tingkat stress sebanyak 11 responden (61,1%), dan setelah diberikan intervensi tingkat stress ringan sebesar 11 responden (94,4%). Kegiatan aerobik meningkatkan level dopamin dan serotonin yang menyampaikan perasaan lebih tenang, serta perasaan damai sehingga dapat mempengaruhi penurunan perasaan cemas (Guyton dan Heryati, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 17 Januari 2025 yang dilakukan di Puskesmas Limbangan, perawat Puskesmas Limbangan memaparkan bahwa mereka belum pernah melakukan terapi Senam Aerobic pada pasien skizofrenia dengan kecemasan untuk menurunkan gejalanya termasuk penerapan Terapi Senam Aerobic. Perawat puskesmas pemegang program hanya memberikan obat sebagai terapi farmakologis.

Pada pasien skizofrenia dengan kecemasan, perawat hanya memberikan obat diazepam chlorpromazine, clozapine dan. Chlorpromazine adalah golongan obat antipsikotik untuk menangani gejala psikosis, seperti depresi dan pikiran tidak wajar, pada skizofrenia. Sedangkan clozapine adalah obat golongan antipsikotik untuk menyeimbangkan kadar dopamine dan serotonin di otak, zat yang membantu mengatur suasana hati.

Perawat Limbangan pemegang program jiwa juga mengatakan bahwa lingkungan tempat tinggal sangat berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan pasien. Apabila masyarakat merasa takut dan waspada, lingkup sosial pasien akan menurun secara drastis sehingga pasien akan merasa seolah-olah terisolasi dari lingkungan sosialnya. Hal ini akan menyebabkan pasien tidak memiliki motivasi dan merasa putus asa untuk kembali ke kondisi sehat jiwa.

Dalam hal ini, perawat sebagai *care provider* memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif dan holistic untuk membantu pasien mengatasi kecemasannya. Untuk meningkatkan pelayanan kesehatan jiwa, perawat harus menjadi *health educator* yaitu sebagai pemberi edukasi mengenai pendidikan kesehatan jiwa skizofrenia, cara mencegah dan cara menanganinya baik itu kepada pasien maupun keluarga pasien.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Terapi Senam Aerobic Low impact Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Skizofrenia Dengan Gangguan Halusinasi

Pendengaran Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Limbangan Kabupaten Garut Tahun 2025”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah latar belakang diatas, maka rumusan masalah sebagai berikut : **“Bagaimana Penerapan Terapi Senam Aerobic Low Impact Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Skizofrenia Dengan Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Limbangan Kabupaten Garut Tahun 2025?.”**

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan Bagaimana Asuhan Keperawatan pada Pasien Skizofrenia Kecemasan melalui cara “Penerapan Terapi Senam Aerobic Low Impact” yang dilakukan di Limbangan Kabupaten garut tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah memberikan asuhan keperawatan jiwa pada pasien gangguan kecemasan

1. Mampu melakukan pengkajian keperawatan pada pasien Skizofrenia dengan Kecemasan Wilayah Kerja Puskesmas Limbangan Kabupaten Garut.
2. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien skizofrenia dengan Kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Limbangan Kabupaten Garut.
3. Mampu Menyusun rencana Tindakan keperawatan pada pasien skizofrenia dengan kecemasan menggunakan Terapi Senam Aerobic Low Impact di Wilayah Kerja Puskesmas Limbangan Kabupaten Garut.
4. Mampu melaksanakan tindakan Keperawatan pada pasien skizofrenia dengan kecemasan menggunakan Penerapan Terapi Senam Aerobic Low Impact di Wilayah Kerja Puskesmas Limbangan Kabupaten Garut.

5. Mampu melakukan evaluasi tindakan keperawatan yang telah di berikan pada pasien skizofrenia dengan Kecemasan menggunakan Penerapan Terapi Senam Aerobic Low Impact di Wilayah Kerja Puskesmas Limbangan Kabupaten Garut.
6. Mampu Mendokumentasi Asuhan Keperawatan yang telah di lakukan pada pasien skizofrenia dengan Kecemasan menggunakan Penerapan Terapi Senam Aerobic Low Impact di Wilayah Kerja Puskesmas Limbangan.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan serta pengembangan bagi ilmu keperawatan khususnya ilmu bidang keperawatan jiwa yang berkaitan pada asuhan keperawatan pada Skizofrenia Kecemasan dengan Intervensi Terapi Senam Aerobic Low Impact.

1.4.2 Manfaat Praktik

a. Bagi Pasien dan Keluarga

Memberikan perubahan pola pikir pasien, Memberikan informasi kepada pasien sehingga diharapkan mempunyai coping yang lebih baik dalam tindakan keperawatan jiwa dan Memberikan perubahan aktivitas kebiasaan dalam sehari-hari pasien.

b. Bagi Perawat

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan perawat dapat memberikan intervensi dan informasi terkait terapi senam aerobik low impact pada pasien skizofrenia dengan kecemasan.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi institusi Pendidikan yaitu dapat memberikan referensi ilmu di dalam perpustakaan institusi pendidikan tentang perawatan pada pasien gangguan kecemasan dengan terapi senam aerobik low impact dalam upaya peningkatan kemampuan mengontrol kecemasan.

d. Bagi Institusi pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai kontribusi dalam menanamkan minat, motivasi dan sikap dari mahasiswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar bagi mahasiswanya.

e. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk mengimplementasikan teori dan ilmu yang telah didapatkan selama belajar perkuliahan dalam bidang keperawatan jiwa.

f. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkit. Secara khusus, penelitian ini memberikan dasar untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai penerapan Senam aerobik lom impack pada pasien gangguan jiwa skizofrenia dengan kecemasan.

