

**PENERAPAN TERAPI SENAM AEROBIC LOW IMPACT DALAM ASUHAN KEPERAWATAN
JIWA PADA PASIEN SKIZOFRENIA DENGAN KECEMASAN DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS LIMBANGAN KABUPATEN
GARUT TAHUN 2025**

WULAN CAHYA SEPTIANI

221FK06088

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA GARUT TAHUN 2025**

ABSTRAK

Latar Belakang: Skizofrenia merupakan gangguan jiwa dengan jumlah kasus tertinggi di Jawa Barat, mencapai 58-510 kasus. Salah satu gejala umum yang dialami pasien adalah kecemasan. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan secara nonfarmakologis, salah satunya melalui terapi senam aerobik low impact sebagai intervensi keperawatan jiwa yang efektif. **Tujuan:** Melakukan asuhan keperawatan jiwa dengan penerapan terapi senam aerobik low impact untuk menurunkan kecemasan pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Limbangan, Kabupaten Garut, tahun 2025. **Metode:** Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dalam bentuk studi kasus pada dua responden. Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan durasi 15–20 menit per sesi, menggunakan alat bantu seperti HARS, SOP, leaflet, dan speaker MP3. **Hasil:** Setelah diberikan terapi selama 3×24 jam, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden. Responden 1 dari skor 22 menjadi 11, responden 2 dari skor 26 menjadi 11, menunjukkan penurunan dari kecemasan sedang ke ringan. **Kesimpulan:** Terapi senam aerobik low impact efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien skizofrenia. **Saran:** Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dan keluarga untuk menerapkan Terapi Senam Aerobik Low Impact sebagai upaya mengurangi kecemasan.

Kata kunci : Asuhan keperawatan jiwa, Kecemasan, Skizofrenia, Terapi senam aerobik low impact

Daftar Pustaka : 5 Buku (2019-2024)+ 5 Jurnal+ 4 Artikel

**IMPLEMENTATION OF LOW IMPACT AEROBIC EXERCISE THERAPY IN MENTAL
NURSING CARE FOR SCHIZOPHRENIA PATIENTS WITH ANXIETY IN THE WORKING
AREA OF LIMBANGAN PUBLIC HEALTH CENTER
GARUT REGENCY IN 2025**

WULAN CAHYA SEPTIANI

221FK06088

D-III NURSING STUDY PROGRAM

BHAKTI KENCANA UNIVERSITY OF GARUT IN 2025

ABSTRACT

Background: Schizophrenia is a mental disorder with the highest number of cases in West Java, reaching 58,510. One of the common symptoms experienced by patients is anxiety. Anxiety management can be done non-pharmacologically, one of which is through low-impact aerobic exercise therapy as an effective psychiatric nursing intervention. **Objective:** To carry out psychiatric nursing care by implementing low-impact aerobic exercise therapy to reduce anxiety in schizophrenia patients in the working area of Limbangan Public Health Center, Garut Regency, in 2025. **Method:** This study used a descriptive qualitative method in the form of a case study involving two respondents. The intervention was carried out for three days, with each session lasting 15–20 minutes, using tools such as HARS, SOP, leaflets, and MP3 speakers. **Results:** After the 3-day intervention, there was a decrease in anxiety levels in both respondents. Respondent 1's score decreased from 22 to 11, and respondent 2's score decreased from 26 to 11, indicating a reduction from moderate to mild anxiety. **Conclusion:** Low-impact aerobic exercise therapy is effective in reducing anxiety in schizophrenia patients. **Suggestion:** This therapy can be used as an additional intervention in psychiatric nursing care.

Keywords: Psychiatric nursing care, Anxiety, Schizophrenia, Low-impact aerobic exercise therapy

References: 5 Books (2019–2024), 5 Journals, 4 Article

