PENGARUH TERAPI SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI RSJD DR. RM. SOEDJARWADI PROVINSI JAWA TENGAH

Ruthy Ngapiyem¹, Agnes Lisa Kumala Sari²

^(1,2)STIKES Bethesda Yakkum Jl. Johar Nurhadi No. 6 Yogyakarta 524565

Email: ruthy.gk@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Penelitian ini didasarkan pada studi pendahuluan berupa observasi dan wawancara kepada pasien diruang rawat inap RSJD Dr. RM Soedjarwadi Klaten, dimana didapatkan 178 pasien rawat inap terdiagnosa skizofrenia. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat depresi pasien dengan skizofrenia sebelum dan sesudah terapi senam aerobik *low impact* di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. **Metode :** Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling* dengan 19 responden. Desain yang digunakan *Quasi Eksperiment* dengan rancangan one group pretest-posttest design. Analisa yang digunakan Uji *Wilcoxon Match Pair*. **Hasil :** Tingkat depresi sebelum dan sesudah terapi senam didapatkan nilai signifikan value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). **Kesimpulan :** Berdasarkan penelitian ini didapat $p < \alpha = H_0$ ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh terapi senam aerobik *low impact* terhadap tingkat depresi pada pasien skizofrenia di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah 2016. **Saran :** Untuk mengaplikasikan terapi senam aerobik *low impact* di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi tingkat depresi pada pasien skizofrenia.

Kata kunci : Terapi Senam – Depresi – Skizofrenia

ABSTRACT

Background : The study was based on a preliminary study in the form of observations and interviews to patients hospitalized in room RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Central Java Province, which found 178 inpatients diagnosed with schizophrenia. **Objective :** This study aimed to determine the effect of depressed patients with schizophrenia before and after treatment in low impact aerobics RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Central Java Province. **Methods :** The sampling technique used was purposive sampling with 19 respondents. Quasi Experiment design used to design one group pretest-posttest design. The analysis used Paired Wilcoxon Match Paired Test. **Results :** Wilcoxon Match Pair Test for levels of depression before and after therapy exercises significant values obtained value of 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion :** Based on this study obtained $p < \alpha = H_0$ rejected and accepted H_a means no therapeutic effect of low impact aerobic gymnastics on the level of depression in patients with schizophrenia in RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Central Java province in 2016. **Suggestion :** To apply a low impact aerobic exercise therapy in RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Central Java province as one of the interventions to reduce the level of depression in patients with schizophrenia.

Keywords: *Gymnastics Therapy - Depression – Schizophrenia*

PENDAHULUAN

Masalah gangguan kesehatan jiwa khususnya di Negara Indonesia merupakan penyakit yang belum mendapatkan tempat yang bijak dalam lingkungan masyarakat, dan

karena itu banyak kasus gangguan jiwa yang tidak dilaporkan atau ditangani oleh pihak yang berwenang. Jumlah penderita gangguan kesehatan jiwa di masyarakat sangat tinggi, yakni satu dari empat penduduk Indonesia menderita kelainan jiwa rasa cemas, depresi,

stress, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja sampai skizofrenia. Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan gangguan emosi, motivasi, fungsional gerakan tingkah laku dan kognitif. Menurut Cass bahwa 1 dari 5 orang, pernah mengalami depresi dalam kehidupannya. Selanjutnya ditemukan bahwa 5% - 15% dari pasien-pasien depresi melakukan bunuh diri setiap tahun.

Penanganan untuk klien jiwa sekarang sudah banyak model dan berbagai terapi yang dapat kita jumpai di Indonesia. Baik penanganan melalui obat antidepresan, ECT (*Electroconvulsive*), berbagai teknik seperti terapi perilaku, terapi kelompok, terapi kognitif, terapi interpersonal, berbagai pelatihan sosial *problem solving therapy* dan masih banyak lagi. Antara satu per tiga dan setengah dari populasi di Amerika Serikat menggunakan satu atau lebih bentuk terapi medis alternatif atau komplementer. Terapi komplementer meliputi relaksasi, olahraga, pijat, refleksologi, doa, umpan balik biologis, hipnoterapi, terapi kreatif, termasuk seni musik, atau terapi dansa, meditasi, terapi kiropraktik, osteopati, dan herbal. Salah satu penanganan yang jarang dilakukan untuk klien gangguan jiwa oleh tim kesehatan khususnya dalam bidang keperawatan yang dapat dilakukan secara personal yaitu dengan menggunakan terapi senam, khususnya terapi senam aerobik *low impact*.

Kajian awal peneliti mendapatkan data dalam 3 bulan terakhir ini terhitung dari bulan Januari - Maret 2016 jumlah keseluruhan pasien yang berkunjung di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi sejumlah 5229 orang. Pasien yang sesuai dengan tanda - tanda pasien skizofrenia di seluruh ruangan RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah adalah sekitar 178 orang, selebihnya keseluruhan dari 741 orang dengan gangguan jiwa, keluhan lain seperti harga diri rendah, waham, halusinasi, gangguan kepribadian dan perilaku masa dewasa, gangguan perkembangan psikologis, dan gangguan jiwa lainnya sekitar 563 orang.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Terapi Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain *Quasi Experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Geranium RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 29 Juli - 5 Agustus 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah 19 pasien skizofrenia dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan *wilcoxon match paired test* dan uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk*, tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden, Usia, Tingkat Pendidikan, Lama Rawat, Status Perkawinan, Dan Pekerjaan Pasien Skizofrenia Dengan Tingkat Depresi Di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Privinsi Jawa Tengah Agustus 2016

Karakteristik Reponden	Frekuensi	%
Usia		
16-24 tahun	3	15,8
25-33 tahun	6	31,6
34-42 tahun	8	42,1
43-51 tahun	2	10,5
Tingkat Pendidikan		
SD	3	15,8
SMP	3	15,8
SMA	12	63,1
S1	1	5,3
Lama Rawat		
2-13 hari	7	36,8
14-23 hari	10	52,6
24-33 hari	2	10,6
Status Perkawinan		
Kawin	11	57,9
Tidak kawin	8	42,1
Pekerjan		
Tidak bekerja	7	36,8
Petani	4	21,1
Karyawan swasta	1	5,3
Wiraswasta	7	36,8

Sumber : Data primer terolah, 2016.

b. Analisis Bivariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Senam Aerobik *Low Impact* di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Privinsi Jawa Tengah Tahun 2016

Tingkat Depresi	Terapi Senam Aerobik <i>Low Impact</i>		Sesudah Terapi Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Depresi Minimal	2	10,5	10	52,6
Depresi Sedang	3	15,8	5	26,4
Depresi Berat	6	31,6	2	10,5
Depresi Sangat Berat	8	42,1	2	10,5
Total	19	100,0	19	100,0

Sumber: Data primer terolah, 2016.

1) Uji Normalitas

Tabel 3. Uji *Shapiro-Wilk* pada tingkat depresi sebelum dan sesudah Terapi Senam Aerobik *Low Impact* di RSJD . Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah

Tingkat Depresi	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistik	Df	Sig.
Sebelum Terapi Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	,974	19	,852
Sesudah Terapi Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	,881	19	,022

Sumber: Data primer terolah, 2016.

2) Uji *Wilcoxon Match Pair Test*Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji *Wilcoxon Match Paired Test* Frekuensi Tingkat depresi Sebelum dan Sesudah Terapi Senam Aerobik *Low Impact* di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016

Sumber Data	Z	P
Pre test - Post test	-3,445	0,001

Sumber: Data primer terolah, 2016.

2. Pembahasan

a. Analisis Univariat

1) Usia

Hasil analisis menunjukkan sampel paling banyak di dapat pada usia 34 - 42 tahun. Semakin bertambahnya usia terjadi berbagai perubahan dimulai dari perubahan fungsi fisik, kognitif sampai perubahan psikososial yang akan mempermudah terjadinya depresi mulai dengan usia dewasa meningkatkan resiko terjadinya depresi. Peneliti berasumsi bahwa usia dewasa awal adalah tahap manusia akan memiliki banyak tanggung jawab yang diemban untuk dirinya sendiri maupun untuk keluarga, sehingga seorang yang tergolong dalam kategori usia 34-42 tahun berpeluang lebih besar terhadap terjadinya depresi.

Hal tersebut sesuai dengan kondisi responden 57,9% sudah berkeluarga.

2) Tingkat Pendidikan

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar depresi pada responden paling banyak pada tingkat pendidikan SMA dengan presentase 63,1%. Orang yang berpendidikan yang lebih tinggi akan mempunyai banyak pengetahuan dan wawasan, termasuk dalam hal menjaga kesehatan diri. Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik mekanisme coping seseorang dalam menyikapi suatu hal.

3) Lama Rawat

Hasil analisis menunjukkan lama klien dirawat di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah terdiri dari 2 - 13 hari, 14 - 23 hari,

dan 24 - 33 hari. Subjek yang paling banyak yaitu dengan lama rawat 4 - 23 hari (52,6%) sebanyak 10 orang. Waktu dan lamanya seseorang terpapar stresor, akan memberikan dampak terhadap keterlambatan dalam mencapai kemampuan dan kemandirian. Peneliti berasumsi bahwa klien yang baru dirawat membutuhkan penyesuaian sehingga dapat memicu meningkatkan depresi. Rata-rata lama rawat pasien di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi standarnya selama 21 hari, sehingga depresi dapat terjadi karena pasien baru penyesuaian namun biasanya sudah dirujuk untuk pulang dan dirawat jalan.

4) Status Perkawinan

Hasil analisis menunjukkan responden sebagian besar dengan prosentase 57,9% sudah menikah yaitu sebanyak 11 orang. Ada perbedaan bermakna antara status perkawinan dengan gangguan jiwa dimana suatu hubungan yang tidak harmonis akan mengganggu kejiwaan seseorang. Peneliti berasumsi bahwa perkawinan menjadi faktor penyebab depresi. Hal tersebut dapat disebabkan karena berbagai faktor, salah satunya banyaknya pasien yang sudah menikah namun tidak memiliki pekerjaan namun mempunyai tuntutan hidup yang berat dalam kehidupan sehari-hari

5) Pekerjaan Responden

Sebagian besar responden tidak bekerja dan wiraswasta masing-masing 7 orang dengan persentase

36,8%. Secara umum berkaitan dengan status ekonomi seseorang, semakin sedikit pendapatan dan semakin berat beban ekonomi yang ditanggung maka peluang untuk mengidap depresi semakin tinggi. Peneliti berasumsi bahwa bahwa seseorang yang tidak bekerja akan mempengaruhi tingkat depresi seseorang karena dapat disebabkan karena faktor usia yang kebanyakan sudah berusia 34 - 42 tahun, sehingga menghambat pasien untuk mencari pekerjaan dan kekuatan fisik yang sudah mengalami penurunan.

6) Tingkat depresi sebelum dilakukan terapi senam aerobik *low impact*

Hasil tingkat depresi sebelum dilakukan terapi senam aerobik *low impact*, responden dengan kategori depresi minimal sebanyak 2 responden (10,5%), dan kategori depresi sangat berat sebanyak 8 responden (42,1%). Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan gangguan emosi, motivasi, fungsional gerakan tingkah laku dan kognitif. Peneliti berasumsi bahwa banyak gejala yang ditimbulkan dari depresi dan banyak faktor yang mempengaruhi kondisi perasaan klien salah satunya adalah kurangnya perhatian dari keluarga sehingga klien merasa tidak ada yang peduli terdapat dirinya.

7) Tingkat depresi sesudah dilakukan terapi senam aerobik *low impact*

Hasil dari penelitian ini menunjukkan

sesudah dilakukan terapi senam aerobik *low impact* frekuensi tingkat depresi dengan kategori depresi minimal sebanyak 10 orang dengan persentase (52,6%), sedangkan dengan kategori tingkat depresi berat dan tingkat depresi sangat berat sebanyak masing-masing 2 orang dengan persentase yang sama yaitu (10,5%). Data ini menunjukkan terjadi penurunan yang signifikan. Senam aerobik *low impact* dapat memberikan manfaat menurunkan berat badan dengan intensitas latihan yang teratur, meningkatkan nafsu makan dengan latihan pada intensitas ringan, mencegah penyakit menyerang tubuh, karena tubuh dalam kondisi yang bugar, meningkatkan keseimbangan, koordinasi, mengurangi ketegangan dan dapat menimbulkan kegembiraan. Peneliti berasumsi bahwa apabila aktivitas sering dilakukan untuk mengungkapkan perasaan yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tingkat depresi.

b. Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 17 hasil *p value* kelompok perlakuan tingkat depresi sebelum dan sesudah terapi senam aerobik *low impact* dengan menggunakan kuesioner didapatkan *p value* $< \alpha$, yakni $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi senam aerobik *low impact* terhadap tingkat depresi pada pasien skizofrenia setelah melaksanakan senam aerobik *low impact* selama 5 kali dalam seminggu. Aktivitas fisik dan terapi

olahraga terhadap gangguan kejiwaan membuktikan bahwa aktivitas tersebut dapat meningkatkan kepercayaan pasien terhadap orang lain dan membantu mengontrol kemarahan pasien. Menurut asumsi peneliti senam aerobik dapat menimbulkan efek mengurangi ketegangan dan kegembiraan sehingga dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien skizofrenia. Sebelum senam terdapat responden dengan kategori depresi minimal sebanyak 2 responden dan kategori sedang sebanyak 3 responden, sedangkan setelah senam terdapat responden dengan kategori depresi berat sebanyak 2 responden dan kategori berat sebanyak 2 responden. Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena adanya pengaruh dari faktor usia dan status perkawinan dari responden yang memiliki pengaruh besar terjadinya depresi.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah berjenis kelamin laki-laki.
2. Sebagian besar tersponden di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah berusia 34 - 42 tahun.
3. Sebagian besar responden di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah berpendidikan SMA.
4. Sebagian besar responden di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah bekerja sebagai wiraswasta.
5. Sebagian besar responden di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah

- dengan lama perawatan 14 - 23 hari.
6. Sebagian besar responden di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah sebelum dilakukan terapi senam aerobik *low impact* tingkat depresi berat.
 7. Sebagian besar responden di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah setelah dilakukan terapi senam aerobik *low impact* tingkat depresi minimal.
 8. Ada pengaruh terapi senam aerobik *low impact* terhadap tingkat depresi pada pasien skizofrenia di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah Agustus 2016.

SARAN

1. Bagi RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah
Terapi senam aerobik *low impact* dapat diaplikasikan sebagai terapi tambahan di RSJD. Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah.
2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Hasil penelitian ini selanjutnya diharapkan dapat mengadakan penelitian lanjutan mengenai terapi senam aerobik *low impact* terhadap tingkat depresi pada pasien dengan skizofrenia menggunakan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinata. (2007). *Indikator Indonesia Sehat*. Jakarta: Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat. Depkes RI.

- Hawari, D. (2012). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental keperawatan*. Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika.
- Kaplan & Sadock. (2007). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Psikiatri Klinis. Jilid 1*). Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Hasbullah, J. (2006). *Sosial Kapital: Menuju Keunggulan Budaya Manusia Indonesia*. Jakarta: MR-United Press.
- Stuart, Laria. (2009). *Keperawatan Jiwa*. Edisi 3. Alih Bahasa Akhir Yani. Jakarta: EGC.
- Hawari, D. (2012). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Gilang, M. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.