
OPTIMALISASI REHABILITASI ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ) DENGAN SENAM GEMBIRA SEHAT JIWA RAGA (SEGAR) DI POSYANDU JIWA WILAYAH PUSKESMAS MOJO KABUPATEN KEDIRI

Wildan Akasyah*
#S1 Keperawatan, IIK Bhakti Wiyata Kediri
³wildan.akasyah@iik.ac.id

ABSTRAK

Introduction Kesehatan jiwa merupakan unsur penting yang menunjang produktivitas seseorang. Orang dengan gangguan jiwa seringkali mengalami gangguan konsentrasi, lemas, gangguan berpikir, menarik diri, halusinasi, penurunan produktivitas, dan lain-lain. Kegiatan fisik seperti senam merupakan aktivitas preventif yang baik dalam kesehatan baik jiwa maupun raga. Salah satu manfaat dan keuntungan dalam aktivitas fisik senam adalah dalam hal psikososial.

Methods : Desain Pra eksperimental the one group pre test dan post test design digunakan dalam penelitian pengabdian masyarakat ini dengan intervensi senam gembira sehat jiwa raga (SEGAR). Sampel ODGJ (Orang dengan gangguan jiwa) berjumlah 34 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling/ sampling jenuh. Instrumen yang digunakan adalah audio visual dengan demonstrasi gerakan dari instruktur. Aktifitas fisik berupa senam dilakukan pagi hari dengan durasi aktifitas selama 30 menit. *Self Reported Questionnaire* digunakan untuk menilai gangguan mental emosional kecemasan. Analisis data menggunakan *Wilcoxon signed rank test*.

Results : Data demografi dan faktor kesehatan fisik yang berkaitan dengan kesehatan mental yang buruk telah diidentifikasi. Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank test, maka nilai kecemasan yang didapat sebesar -2,731 dengan p value (Asymp. Sig 2 Tailed) sebesar 0,006 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *pretest* dan *posttest*.

Conclucions : Pikiran dan tubuh kita memiliki hubungan yang tidak bisa dipisahkan. Kesehatan fisik berpengaruh terhadap kesehatan mental. Seseorang dengan gangguan jiwa dengan aktifitas fisik yang baik dan tubuh atau fisik yang sehat memiliki skor kesehatan psikososial (kecemasan) yang lebih baik.

Kata Kunci: Rehabilitasi, ODGJ, Senam SEGAR

1. PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan keadaan seseorang yang maladaptif dalam membedakan realita/ disorientasi realita, gangguan stimulasi persepsi, perasaan berduka yang mendalam dan tidak stabil yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kebanyakan gangguan jiwa bersifat kronis, berjangka panjang dan menetap bila tanpa penanganan dan bertambah berat tanpa pengobatan (Pankevich, 2014).

Kesehatan jiwa menjadi aspek penting dalam kehidupan. Terganggunya kesehatan jiwa akan mempengaruhi semua aspek dalam kehidupan termasuk fungsi hubungan sosial dan pekerjaan, menjadi beban global dengan depresi sebagai kontributor utama (Vigo, Thornicroft, dan Atun, 2016). Perlu adanya pengembangan strategi preventif untuk kasus kesehatan jiwa (McLaughlin, 2011).

Kegiatan fisik seperti senam merupakan aktivitas preventif yang baik dalam kesehatan baik jiwa maupun raga (Garber et al, 2011). Salah satu manfaat dan keuntungan dalam aktivitas fisik senam adalah dalam hal psikososial (Sieverdes et.al., 2011). Seperti contoh aktivitas fisik dapat menurunkan gejala depresi pada seseorang yang terdiagnosis gangguan depresi major,

dengan penyakit penyerta kanker maupun pada orang dewasa yang sehat (US Department Of Health, 2008).

Tidak terlalu mengejutkan bahwa aktivitas fisik yang baik berhubungan dengan kesehatan fisik seseorang. Hal ini juga berimbang pada kesehatan jiwa. Seseorang dengan tubuh atau fisik yang sehat memiliki skor kesehatan jiwa yang lebih baik (Scott et.all, 2007).

Berdasarkan masalah diatas, bagaimanakah pengaruh senam gembira sehat jiwa (SEGAR) terhadap gangguan mental emosional kecemasan pada pasien ODGJ?

2. METODE PENGABDIAN

Pengabdian masyarakat ini Bentuk pelaksanaan kegiatan diawali dengan Perizinan kegiatan, berkoordinasi dengan Puskesmas Wilayah terkait, Registrasi dan absensi ODGJ, mempersiapkan alat yang akan digunakan sebagai instrumen senam, demonstrasi senam oleh instruktur. Instrumen yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah sound sistem, instruktur senam, Lagu Senam, Tensi, Stetostkop, Lembar evaluasi SRQ (*Self Reported Questionnaire*)

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu Jiwa Merajut Asa, Mojo Kabupaten Kediri pada tanggal 1-3 Maret 2019

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Desain Pra eksperimental *the one group pre test dan post test design*. Pengabdian masyarakat optimalisasi rehabilitasi ODGJ (Orang dengan gangguan jiwa) ini dilakukan dengan metode demonstrasi senam oleh instruktur. Gerakan yang diperagakan instruktur diikuti oleh ODGJ. Kegiatan dilakukan pada pagi hari pukul 07.00 wib dengan durasi waktu 30 menit. Setelah senam selesai kegiatan selanjutnya yaitu pemeriksaan tekanan darah, pengisian buku KMS, dan konseling. Instrumen yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah sound sistem, instruktur senam, lagu senam, tensi, stetostkop, dan lembar evaluasi. Evaluasi gangguan mental emosional menggunakan instrumen kuesioner. SRQ (*Self Reported Questionnaire*). Data di Analisis dengan SPSS 20 dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

2.3. Pengambilan Sampel

Sampel ODGJ (Orang dengan gangguan jiwa) berjumlah 34 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling/ sampling jenuh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil 1

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan meningkatkan aktifitas Fisik sebagai Optimalisasi Rehabilitasi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dengan Senam Gembira Sehat Jiwa Raga (SEGAR) di Posyandu Jiwa Wilayah Puskesmas Mojo Kabupaten Kediri mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 2.1 Data sosio demografi, status kesehatan, dan aktifitas fisik harian pada responden ODGJ

No.	Karakteristik responden	Keterangan	N
1	Usia	<18	1
		18-34	20
		35-49	6
2	Jenis Kelamin	Laki laki	18
		Perempuan	9
3	Pekerjaan	Bekerja	10
		Tidak Bekerja	17
4	Status Perkawinan	Menikah	6
		Belum Menikah	21

5	Pendidikan	< SMA	26
		>SMA	1
6	Kesehatan fisik	Baik	19
		Buruk	8
7	Merokok	Ya	15
		Tidak	12
9	Aktivifitas fisik harian per minggu	2,5 jam -7.5 jam	19

Tabel 2.2 Hasil Wawancara dengan SRQ (Self reported Questionaire) pre test

No	Data	Gangguan Kecemasan	N
1	Survey Kesehatan jiwa dengan wawancara SRQ (<i>Self Reported Questionaire</i>)	Ringan	9
		Sedang	17
		Berat	1

Tabel 2.2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan aktifitas fisik berupa senam gembira sehat jiwa raga, responden dengan tingkat cemas ringan berjumlah 9, pada kategori kecemasan sedang berjumlah 17, dan kategori kecemasan berat berjumlah 1 orang.

Tabel 2.3 Hasil Wawancara dengan SRQ (Self reported Questionaire) Post test

No	Data	Gangguan kecemasan	N
1	Survey Kesehatan jiwa dengan wawancara SRQ (<i>Self Reported Questionaire</i>)	Ringan	15
		Sedang	12
		Berat	0

Tabel 2.3 menunjukkan bahwa setelah dilakukan aktifitas fisik berupa senam gembira sehat jiwa raga, terdapat berupa peningkatan status emosional pada responden, yaitu pada tingkat kecemasa ringan berjumlah 15, pada kategori kecemasan sedang berjumlah 12, dan kategori kecemasan berat tidak ada



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Gembira Sehat Jiwa Posyandu Jiwa Merajut Asa Mojo, Kab. Kediri
Sumber: dokumen pribadi

4. Hasil Uji dan Pembahasan

Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank test*, maka nilai kecemasan yang didapat sebesar -2,741 dengan p value (Asymp. Sig 2 Tailed) sebesar 0,007 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *pretest* dan *posttest*.

Tekanan psikologis adalah istilah yang mengacu pada keadaan emosional (Pankevich et.al, 2014), gejala somatik, ketidaknyamanan, yang berhubungan dengan gangguan kesehatan mental dan fisik (Vigo, Thornicroft, dan Atun, 2016). Aktivitas fisik dikaitkan dengan semua tanda kesehatan mental, memiliki korelasi yang kuat (Garber, 2011). Pemberian aktifitas fisik yang dilakukan pada pengabdian masyarakat di posyandu jiwa ini oleh orang dengan gangguan jiwa berkontribusi positif terhadap penurunan kecemasan meski hanya dilakukan *short term exercise* (Sieverdes et.al, 2011)

Pengabdian masyarakat ini telah mendapatkan hasil bahwa kegiatan aktifitas fisik berupa senam gembira sehat jiwa raga (SEGAR) selama 30 menit pada orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) dapat memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kecemasan pada responden (U.S. Department of Health and Human Services, 2008 ; Scott, 2007). Hal ini dibuktikan dengan menurunnya katogori kecemasan sedang ke ringan dan berat ke sedang (McLaughlin, 2011).

Tahap selanjutnya yang dapat dilakukan adalah mengoptimalkan senam kesehatan dengan berbagai metode yang berbeda baik dari segi dosis, waktu, maupun modifikasi metode senam agar didapatkan suatu SOP yang paling efektif

5. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Pikiran dan tubuh kita memiliki hubungan yang tidak bisa dipisahkan. Kesehatan fisik berpengaruh terhadap kesehatan mental. Seseorang dengan gangguan jiwa dengan aktifitas fisik yang baik dan tubuh atau fisik yang sehat memiliki skor kesehatan psikososial (kecemasan) yang lebih baik. Perlu adanya studi lebih lanjut mengenai aktifitas fisik sebagai koping untuk peningkatan kesehatan emosional di ranah preventif dan rehabilitatif.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih atas dukungan moral dan materil yang diberikan dalam penyusunan laporan akhir ini kepada : Bapak Prof. Dr. Muhamad Zainuddin., Apt selaku Rektor Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Tim PP2M Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Bu Ika Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan FIK Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Bu Ely Isnaeny, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Kaprodi S1 Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Kepala Puskesmas Mojo Kab. Kediri yang telah memberikan waktu dan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat, Pak Endro S.Kep.Ns selaku kepala program kesehatan jiwa Puskesmas Mojo Kediri yang selalu mendampingi pasien dalam posyand jiwa., Pak Roikhani selaku relawan dan kader Posyandu Jiwa yang selalu aktif dalam setiap kegiatan. Seluruh tim dan relawan kader posyandu jiwa.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., et al., 2011. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43, 1334–1359
- McLaughlin, K.A., 2011. The public health impact of major depression: a call for interdisciplinary prevention efforts. *Prev. Sci.* 12, 361–371.
- Pankevich, D.E., Altevogt, B.M., Dunlop, J., Gage, F.H., Hyman, S.E., 2014. Improving and Accelerating Drug Development for Nervous System Disorders. *Neuron* 84, 546–553. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2014.10.007>
- Sieverdes, J.C., Ray, B.M., Sui, X., et al., 2011. Association between leisure-time physical activity and depressive symptoms in men. *Med. Sci. Sports Exerc.* 44, 260–265
- Scott, K.M., Bruffaerts, R., Tsang, A., et al., 2007. Depression–anxiety relationships with chronic physical conditions: results from the World Mental Health Surveys. *J. Affect. Disord.* 103, 113–120
-

- U.S. Department of Health and Human Services, 2008. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. U.S. Department of Health and Human Services, Washington, DC.
- Vigo, D., Thornicroft, G., & Atun, R. (2016). Estimating the true global burden of mental illness. *The Lancet Psychiatry*, 3, 171–178
-