



## **PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* PADA KEMAMPUAN BERSOSIALISASI: STUDI KASUS PASIEN SKIZOFRENIA**

Az-zahra Fadiya Salma\*, Shafira Nabila, Wisnu Sri Hertinjung

*Universitas Muhammadiyah Surakarta*

### **A B S T R A K**

Skizofrenia merupakan salah satu gangguan jiwa dengan kategori yang sangat berat yang mempengaruhi seseorang dalam cara berpikir, cara merasakan, dan cara untuk berperilaku dengan baik. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat senam aerobik *low impact* pada kemampuan bersosialisasi pasien skizofrenia di Griya PMI Surakarta. penelitian dilakukan dengan metode studi kasus dengan pengumpulan data menggunakan wawancara tidak terstruktur, dokumentasi, dan observasi. penelitian dilakukan di hari selasa pagi selama 4 pekan. hasil penelitian menunjukkan bahwa senam aerobik memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi.

**Kata kunci** : Skizofrenia, Senam Aerobik Intensitas Rendah

### **A B S T R A C T**

Schizophrenia is one of the most severe disorders of the soul that affect one's thinking, way of feeling, and way of behaving properly. The study aims to know the benefits of low aerobic gymnastics impact on the sociability of schizophrenic patients in surakarta pya. Research is conducted by case study methods with data collection using unstructured interviews, documentaries and observations. The study was done on a Tuesday morning for four weeks. Studies have shown that aerobic exercise has the benefit of enhanced social skills.

**Keywords** : Schrizophrenia, Low Impact Aerobic Exercise

© 2023 SCHEMA – Journal of Psychological Research. All right reserved.

### **A. Pendahuluan**

Skizofrenia dalam Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ III) didefinisikan sebagai suatu gangguan jiwa yang dapat digolongkan pada kategori gangguan jiwa yang sangat berat dimana gangguan ini akan mempengaruhi seseorang dalam cara berpikir, cara merasakan, dan cara untuk berperilaku dengan baik. Skizofrenia merupakan gangguan psikosis yaitu seseorang mengalami diskoneksi kenyataan dalam kata lain kesulitan membedakan antara harapan dan kenyataan.

Para penderita skizofrenia pada umumnya mengalami gangguan pada dewasa awal yaitu berkisar pada rentang usia 15 - 25 tahun (Yudhantara, D. S. dan Istiqomah, R., 2018). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, tingkat kejadian skizofrenia/psikosis di Indonesia adalah 6,7 per 1000 rumah tangga. Artinya, dari setiap 1000 rumah tangga, sekitar 6,7 rumah tangga memiliki anggota keluarga yang menderita skizofrenia/psikosis. Melalui data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 sebanyak 84,9 % penderita skizofrenia telah melakukan pengobatan. diantaranya ada 48,9% penderita psikosis yang tidak konsisten dalam mengonsumsi obat, sedangkan 51,1% mengonsumsi obat secara teratur. (Riskesdas, 2018). Selain diberikan perawatan medis, para pasien skizofrenia juga dapat diberikan intervensi berupa psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan salah satu intervensi yang sangat umum digunakan dalam bidang psikologi yang juga dapat digunakan

dalam lingkup klinis maupun kesehatan. pemberian psikoedukasi kepada khalayak umum memerlukan identifikasi pada landasan teori yang harus benar dan sesuai dengan permasalahan atau urgensi yang terjadi di lapangan (Lukens & McFarlane, 2004 dalam Moningga,C & Soewastika,A.W., 2020).

Senam termasuk ke dalam jenis cabang olahraga yang melibatkan gerakan, di dalam gerakan senam juga memerlukan adanya kekuatan, kecepatan dan harmonisasi tubuh yang teratur (Sugihartono dan Illahi, 2018). Senam termasuk pada jenis olahraga aerobik yang membutuhkan banyak oksigen selama senam berlangsung. Olahraga aerobik ini memiliki karakteristik seperti murah, mudah, menyenangkan, melibatkan banyak orang, memberikan manfaat kesehatan dan aman. Senam aerobik dapat dilakukan secara bersama dengan jumlah peserta yang banyak dan tentunya senam ini dilakukan dengan penuh keceriaan. senam aerobik bermanfaat untuk memperlancar siklus peredaran darah dan memperbesar pembuluh darah, meningkatkan kelenturan otot dan sendi, menghilangkan kekakuan otot dan sendi, mengurangi stress dan juga memperkuat otot dan sendi jantung. Dengan demikian, senam aerobik adalah bentuk olahraga ritmik yang dapat memberikan dampak positif pada kesehatan jantung, paru-paru, kelenturan, kekuatan, peningkatan otot-otot secara mudah, murah, meriah, bermanfaat dan aman serta dapat menghilangkan rasa stres ada diri seseorang (Setyawan dan Ari, 2020). Menurut Astuti,R,W (2020) salah satu intervensi yang dapat diberikan kepada pasien skizofrenia adalah melalui latihan sosialisasi dan senam aerobik dengan intensitas rendah. Senam aerobik *low impact* melibatkan gerakan ringan yang dapat dilakukan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terapi senam aerobik memiliki pengaruh positif terhadap tingkat keterbukaan diri pasien isolasi sosial di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Dr. Amino Gondohutomo Semarang (Mulia, M., dkk., 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Mulia, dkk (2021) mengenai penerapan senam *aerobik low impact* yang diberikan kepada 5 pasien skizofrenia yang menjalani isolasi di Lembaga Kesejahteraan Sosial Mitra Sakti Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung menunjukkan hasil bahwa dengan pemberian senam *aerobik low impact* dapat memberikan perubahan pada kemampuan bersosialisasi pasien. berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum latihan dilakukan, kemampuan bersosialisasi klien memiliki nilai rata-rata sebesar 5,2. Namun, setelah menjalani latihan sosialisasi dan senam aerobik *low impact*, nilai rata-rata kemampuan bersosialisasi meningkat menjadi 11,6. Terjadi peningkatan sebesar 6,4 dalam nilai rata-rata kemampuan bersosialisasi setelah melalui latihan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa senam aerobik mempengaruhi kemampuan bersosialisasi pasien skizofrenia.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu maka peneliti tertarik untuk mempelajari lebih dalam apakah senam aerobik bermanfaat terhadap kemampuan bersosialisasi pasien skizofrenia dengan melakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk memahami manfaat senam aerobik terhadap kemampuan bersosialisasi pasien skizofrenia di Griya PMI Surakarta.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus. Studi Kasus merupakan rangkaian kegiatan penelitian yang dilakukan secara mendalam, rinci, dan intensif terhadap program, peristiwa, atau aktivitas tertentu. Peristiwa yang dipilih sebagai studi kasus adalah kejadian aktual yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang telah terjadi di masa lalu (Rahardjo, 2017).

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara tidak terstruktur, dokumentasi dan observasi. Wawancara tidak terstruktur merupakan proses interaksi di

mana peneliti tidak menggunakan panduan wawancara yang telah dirancang secara terstruktur dan komprehensif untuk mengumpulkan data (Sidiq dan Choiri, 2019). Dokumentasi merupakan suatu metode pengumpulan data yang dimulai dengan melakukan duplikasi atau pengumpulan data yang telah dicetak atau disiapkan oleh individu maupun lembaga (Praja dan Ulfa, 2020). Observasi adalah suatu pengamatan yang dilakukan terhadap perilaku yang tampak secara jelas dan adanya tujuan yang ingin dicapai (Sidiq dan Choiri, 2019). Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan subjek melalui teknik *purposive* dalam penelitian ini adalah pasien skizofrenia di griya PMI Surakarta dengan inisial S berjenis kelamin perempuan yang berusia  $\pm$  35 Tahun. Pemilihan Subjek S dalam penelitian ini adalah S termasuk pasien yang cukup aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang digelar oleh griya PMI Surakarta. Subjek S terlihat sering mengikuti beberapa agenda intervensi dan psikoedukasi yang diberikan oleh pihak Griya PMI sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengumpulan data. Dokumentasi dan observasi dilakukan selama 4 minggu di setiap hari selasa dimulai dari tanggal 30 januari hingga 25 februari 2023 dan dengan durasi waktu wawancara yang tidak menentu.

### C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan kepada salah satu pasien skizofrenia berinisial S berjenis kelamin perempuan dengan usia  $\pm$  35 Tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama 4 minggu, selama observasi dan melihat hasil dokumentasi kegiatan senam *Aerobik Low Impact* di pekan 1 hingga 4, Senam aerobik dilakukan secara berkelompok dengan membuat baris 2-3 banjar kemudian dipecah kembali menjadi kelompok-kelompok lingkaran kecil. Senam aerobik Low Impact diiringi dengan memutar beberapa lagu bergenre dangdut dengan ritme lagu yang berbeda-beda untuk setiap sesinya, dimulai dari pemanasan, kemudian senam, lalu latihan motorik, dan pendinginan. Pada sesi pemanasan instruktur biasa memutar lagu untuk mengiringi pemanasan menggunakan lagu '*Ojo Dibanding-bandingke*' kemudian dilanjutkan ke sesi senam dengan memutar beberapa lagu dengan ritme yang lebih cepat seperti lagu-lagu '*koplo*' yang dapat membangkitkan semangat para pasien skizofrenia. Sebelum dilaksanakan senam subjek S berangkat dari bangsal isolasi, dengan keadaan semangat dan ceria, karena subjek S selalu tertarik dengan agenda yang diadakan diluar bangsal. Selama berlangsungnya senam aerobik subjek S terlihat cukup senang mengikuti seluruh gerakan yang diinstruksikan oleh instruktur senam. Subjek mempraktikkan gerakan ringan dari mulai rentangan tangan, jalan di tempat, peregangan otot, dan saat ada gerakan yang mengharuskan untuk melakukannya secara bersama dengan rekan subjek yang lain seperti melompat, membuat baris memanjang, dan bergandengan tangan subjek S melaksanakan nya tanpa harus diberi paksaan. Selama rentang waktu senam aerobik subjek juga menunjukkan ekspresi yang bahagia dikarenakan subjek juga menyukai lagu yang diputar untuk mengiringi senam. Subjek S mampu mengajak berbicara rekan yang lain, dan juga peneliti. Sementara latihan motorik dilakukan dengan cara melempar dan menangkap bola, membentuk lingkaran kecil lingkaran besar, dan berbaris membentuk kereta api, seluruh rangkaian kegiatan dilakukan oleh subjek S bersama dengan rekan-rekan subjek yang lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada instruktur senam, peneliti mendapatkan data berupa informasi selama subjek mengikuti kegiatan senam aerobik di pagi hari. Instruktur senam menjelaskan bahwa subjek S merupakan pasien yang sangat aktif, subjek S selalu mengikuti senam aerobik di pagi hari dengan kondisi yang segar dan bersemangat. Karena subjek S selalu bersemangat dan juga aktif saat mengikuti kegiatan senam aerobik, hal ini membuat subjek S bisa membantu

instruktur senam untuk mengarahkan teman-temannya guna melakukan gerakan senam yang baik dan benar sesuai dengan instruksi. Adapun keaktifan subjek S ini telah dibuktikan saat peneliti ikut andil secara langsung dalam kegiatan senam aerobik di pagi hari. Yang mana subjek S bisa menerima instruksi yang diarahkan oleh instruktur dengan cepat. Selain itu, subjek S yang selalu bersemangat juga senang mengajak temannya untuk ikut bersemangat melakukan senam aerobik ini. Subjek S seringkali mendatangi temannya yang terlihat kurang bersemangat, lalu subjek S akan mengajak temannya untuk bergerak mengikuti instruksi yang diberikan oleh instruktur senam. Disamping rasa semangat dan aktif yang dimiliki oleh subjek S, ia juga suka jahil terhadap teman-temannya. Hal ini juga dibuktikan oleh peneliti saat ikut andil dalam kegiatan senam aerobik. Disamping keaktifan dan rasa semangat yang dimiliki oleh subjek S, ia juga termasuk suka banyak bicara. Pasalnya, saat peneliti ikut andil dalam kegiatan senam aerobik peneliti melihat bagaimana subjek S ini suka sekali berbicara dan mengajak ngobrol orang-orang baik dengan temannya ataupun dengan peneliti.

Berdasarkan hasil observasi, dokumentasi, dan wawancara selama 4 pekan, hasil penelitian menunjukkan di pekan pertama subjek terlihat datang ke lapangan sendiri tidak bersama teman-teman yang lain. Kemudian pada kurun waktu  $\pm 10$  menit pertama subjek S terlihat mulai mengamati lingkungan sekitarnya. Dan ketika instruktur senam mulai memberikan instruksi kepada seluruh peserta untuk membuat barisan subjek S terlihat bersemangat untuk ikut andil dalam barisan senam. Setelah itu subjek kembali terdiam hingga pemutaran lagu senam dimulai. Setelah melakukan rangkaian senam instruktur meminta untuk para peserta membentuk satu banjar dan berpegangan seperti kereta api, disini subjek S terlihat tertarik untuk mengajak berkomunikasi pasien yang lain. Subjek S terlihat mampu dalam membuka diri terhadap orang lain yang ditandai dengan tidak ada timbul perilaku yang menunjukkan kecemasan pada subjek.

Pada penelitian yang dilakukan di pekan kedua, subjek sudah terlihat bersemangat dengan mengajak pasien yang lain turut serta mengikuti senam. Subjek S terlihat bahagia kemudian menyatakan jika subjek menyukai senam karena lagu lagu yang diputar sangat bagus. Hal ini juga dibuktikan dengan selama melakukan observasi ketika senam berlangsung subjek mengajak peserta lain untuk bernyanyi lagu ja dan subjek juga berani untuk meminta ganti lagu kepada instruktur senam. Hingga akhir sesi senam di pekan kedua subjek terlihat senang dan bahagia. Subjek juga mau mengikuti rangkaian seperti bergandengan tangan, membuat lingkaran, bermain kereta-kereta sambung, melompat, dan menari berpasangan dengan peserta lain.

Pada penelitian yang dilakukan di pekan ketiga, subjek di awal terlihat malas dan tidak bersemangat. Subjek berjalan sendiri ke arah lapangan di waktu yang sedikit terlambat dari jadwal yang sudah ditentukan. Namun setelah subjek mengikuti senam selama  $\pm 15$  menit kondisi emosi subjek sudah mulai membaik dengan subjek kembali bercengkrama dengan instruktur senam, subjek meminta lagu untuk diputar di saat senam, dan membantu instruktur senam dalam pelatihan motorik kasar para pasien seperti di pekan sebelumnya.

Pada penelitian yang dilakukan di pekan terakhir, subjek terlihat sangat bahagia dengan pergi ke lapangan bersama teman-temannya, mengajak teman-temannya untuk keluar ruang isolasi dan membantu menata barisan. Selanjutnya subjek melakukan rangkaian senam dengan ekspresi yang bahagia. Subjek mengikuti seluruh rangkaian senam dengan baik dan mengikuti pelatihan motorik juga dengan lancar. Setelah itu subjek juga melakukan komunikasi dengan orang-orang yang ada di sekitar subjek dengan bertanya kepada orang-orang sekitar terkait kegiatan sehari-hari, pakaian yang digunakan, dan makanan yang akan dikonsumsi oleh subjek. Subjek juga mau mengikuti rangkaian bermain bersama seperti yang dilakukan di pekan sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa senam aerobik di Griya PMI Surakarta dilakukan dengan gerakan-gerakan ringan seperti rentangan tangan, jalan ditempat, peregangan otot, dan beberapa gerakan melompat, selain itu terdapat latihan motorik yang mengharuskan untuk dilakukan secara bersama-sama. hal ini menunjukkan bahwa senam aerobik terbilang memiliki manfaat pada kemampuan bersosialisasi subjek S. selama 4 pekan mengamati perilaku yang muncul selama berlangsungnya senam aerobik yaitu subjek S mampu untuk bersosialisasi dengan rekan-rekannya, dengan mengajak berbincang bersama, mengajak rekan nya untuk turut mengikuti kegiatan senam yang sedang berlangsung.

Hasil penelitian didukung oleh pernyataan Astuti R,W (2014) bahwa senam aerobik *low impact* melibatkan gerakan ringan yang dapat dilakukan (Mulia,M.2021). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang juga meneliti senam aerobik *low impact* meningkatkan kemampuan bersosialisasi pada pasien isolasi sosial. Pada penelitian terdahulu terbukti bahwa senam aerobik *low impact* memiliki dampak pada kemampuan bersosialisasi pasien isolasi sosial di Lembaga Kesejahteraan Sosial Mitra Sakti Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan latihan sosialisasi dan senam aerobik *low impact* mempunyai nilai rata-rata 5.2 dan setelah diberikan latihan sosialisasi dan senam aerobik mempunyai nilai rata-rata 11.6 dengan selisih rata-rata kemampuan bersosialisasi sebesar 6.4.

#### **D. Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan kepada subjek S menunjukkan bahwa senam aerobik *Low Impact* yang dilakukan di Griya PMI Surakarta memberikan manfaat pada kemampuan bersosialisasi subjek. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih memperpanjang waktu penelitian untuk dapat mendapatkan hasil yang lebih optimal.

#### **Daftar Pustaka**

- Ahmadi, D., Rachmiatie, A., & Nursyawal. (2019). Public participation model for public information disclosure. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 35(4), 305–321. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2019-3504-19>
- Irabella, L., & Chatamallah, M. (2021). Manajemen Krisis Public Relations PT. X Kota Pekanbaru pada Pengunduran Haji dan Umrah di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Public Relations*, 1(2), 130–135. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v1i2.420>
- Irfan Fauzi, M., & Yuliati, N. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Instagram sebagai Upaya Edukasi Pencegahan Penyebaran COVID-19. *Jurnal Riset Public Relations*, 1(2), 148–155. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v1i2.500>
- Karim, I. Y., & Yulianita, N. (2021). Peran Instagram @greenarationid sebagai Media Kampanye Ramah Lingkungan. *Jurnal Riset Public Relations*, 1(2), 120–129. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v1i2.418>
- Kurnia, S. S., Ahmadi, D., & Firmansyah, F. (2020). Investigative News of Online Media. *MIMBAR: Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 36(1), 1–11. <https://doi.org/10.29313/mimbar.v36i1.4286>
- Kurnia, S. S., Ahmadi, D., Karsa, S. I., Iskandar, D., & Firmansyah, F. (2020). Model of Disaster Information Cycle of West Java Television Journalists. *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 5(2), 125–134. <https://doi.org/10.25008/jkiski.v5i2.415>

- Mufty Machmud, A., & Yuningsih, A. (2022). Hubungan Kampanye Vaksinasi dengan Sikap Followers untuk Divaksin. *Jurnal Riset Public Relations*, 1(2), 162–168. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v1i2.502>
- Priyono, A., & Ahmadi, D. (2021). Strategi Komunikasi Marketing Public Relations Barli Coffee. *Jurnal Riset Public Relations*, 1(1), 90–95. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v1i1.306>
- Rakhmawati, N. A., Permana, A. E., Reyhan, A. M., & Rafli, H. (2021). Analisa Transaksi Belanja Online pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknoinfo*, 15(1), 32. <https://doi.org/10.33365/jti.v15i1.868>
- River, O. F. B., Sumatra, N., Harahap, A., Mahadewi, E. P., Ahmadi, D., & Tj, H. W. (2021). Conservation Science Monitoring of Macroinvertebrates Along Streams. 12(1), 247–258. [https://doi.org/chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ijcs.ro/public/IJCS-21-18\\_Harahap.pdf](https://doi.org/chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ijcs.ro/public/IJCS-21-18_Harahap.pdf)