

Efektifitas Senam Aerobik *Low Impact* terhadap Penurunan Depresi pada Klien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Bantur Kabupaten Malang

Nurul Imam¹, Indhi April¹, Heni Dina Permatasari¹, M. Izzul Arifin¹, Yuyud Wahyudi¹, Dian Ratna Elmaghfuroh^{2*}

¹Program Studi Ners STIKes Widya Cipta Husada Malang

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jember 68121, Indonesia

*Alamat Korespondensi: Jl. Karimata No. 49 Summersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68121, Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Faks. 337967

Email: diyanarel@gmail.com

Abstrak

Senam aerobik *low impact* (benturan ringan) bercirikan posisi salah satu kaki selalu berada dan menapak lantai setiap saat. Salah satu manfaat dari senam aerobik adalah untuk melawan depresi, dan jika kegiatan tersebut dilakukan secara teratur dapat meningkatkan mood seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam aerobik *low impact* terhadap penurunan depresi pada klien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Bantur Kabupaten Malang. Desain penelitian yang digunakan adalah metode Rancangan eksperimen semu (*Quasi Experiment Design*) dengan menggunakan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group* dengan sampel 32 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan nilai *P value* yaitu sebesar 0,006 yang artinya terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Kesimpulan yang didapatkan adalah terdapat pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan depresi pada klien skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Bantur Kabupaten Malang.

Kata kunci: Depresi, Senam Aerobik Low Impact, Skizofrenia

Abstract

Low impact aerobics is characterized by the position that one foot is always on and touching the floor at all times. One of the benefits of aerobic exercise is to fight depression, and if this activity is done regularly it can improve one's mood. The purpose of this study was to determine the effectiveness of low impact aerobic exercise in reducing depression in schizophrenic clients in the working area of the Bantur Health Center, Malang Regency. The research design used was a Quasi-Experimental Design method using a Non-Equivalent Control Group research design with a sample of 32 respondents who were divided into 2 groups, namely the control group and the intervention group. The analysis used in this research is Mann Whitney. The results showed that the P value was 0.006, which meant that there was a difference between the intervention group and the control group. The conclusion obtained is that there is an effect of low impact aerobic exercise on reducing depression in schizophrenic clients in the Working Area of the Bantur Health Center, Malang Regency.

Keywords: Depression, Low Impact Aerobics, Schizophrenia

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa adalah salah satu dari empat masalah kesehatan utama dinegara maju. Keempat kesehatan utama tersebut adalah penyakit degenerative, kanker, gangguan jiwa dan kesehatan. Gangguan jiwa muncul akibat terjadinya konflik internal pada diri seseorang ke dunia luar. Gangguan jiwa adalah penyakit spesifik, dimana kedudukanya setara dengan penyakit-penyakit fisik lainnya (Josep, 2011). Faktor yang menyebabkan gangguan jiwa dapat dipandang dalam tiga

kategori. Faktor individual meliputi struktur biologis, ansietas, kekhawatiran, dan ketakutan dan ketidakharmonisan dalam hidup dan kehilangan arti hidup. Faktor interpersonal meliputi komunikasi yang tidak efektif, ketergantungan yang berlebihan atau menarik diri dari hubungan, dan kehilangan control emosional. Faktor budaya dan social meliputi tidak ada penghasilan, kekerasan (Frisch, 2016).

Adapun berbagai cara untuk meningkatkan kemampuan interaksi sosial klien berdasarkan faktor-faktor diatas selain diberikan pengobatan medis, pemberian terapi non farmakologis yang diperlukan dalam mengarahkan kemampuan interaksi sosial klien dengan gangguan jiwa salah satunya seperti Senam *Aerobik Low Impact*. Salah satu manfaat dari senam aerobik adalah untuk melawan depresi, dan jika kegiatan tersebut dilakukan secara teratur dapat meningkatkan mood seseorang. Kegiatan tersebut tidak hanya meningkatkan denyut jantung dan memperbaiki mood seseorang saja, tetapi aerobik juga dapat membuat seseorang merasa senang dan menjadi ramah (Nelly, 2014). Senam *aerobik low impact* memperlihatkan dapat mempertahankan aliran darah ke otak, meningkatkan persediaan nutrisi otak, memfasilitasi metabolisme *neurotransmitter* yang dapat menurunkan depresi serta dapat memicu perubahan aktivitas molekuler dan seluler yang mendukung dan menjaga fungsi otak (Purnamasari, 2011). Beberapa penelitian tentang aktivitas fisik dan terapi olahraga terhadap gangguan kejiwaan, membuktikan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kepercayaan pasien terhadap orang lain, sehingga pasien bisa lebih membuka diri untuk dapat bersosialisasi dengan baik (Campbell P, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui metode wawancara singkat, dilakukan pada tanggal 18 Februari 2020 di Desa Bantur kepada 5 kader yang berada di wilayah desa Bantur Kecamatan Bantur Kabupaten Malang ada 48 orang yang mengalami skizofrenia. Didapati hasil bahwa tindakan keperawatan yang dilakukan pada pasien skizofrenia yaitu terapi aktivitas kelompok dan Posyandu di balai Desa Bantur yang didalamnya terdapat kegiatan pemeriksaan kesehatan dan senam (Gemufemire). Harapan keluarga pasien skizofrenia kegiatan-kegiatan pasien skizofrenia dapat dilaksanakan di tempat yang lebih dekat dengan rumah pasien, mengingat banyaknya keluarga pasien yang tidak memiliki kendaraan untuk mengantarkan pasien skizofrenia ke Posyandu, serta masyarakat desa Bantur berharap adanya kemajuan perkembangan pasien skizofrenia. Manfaat aktivitas fisik termasuk mengurangi kejadian PJK, diabetes tipe 2, kanker, stroke dan depresi. Ada juga yang kuat untuk kardiorespirasi yang lebih tinggi dan kebugaran otot, masa tubuh lebih sehat dan memperbaiki fungsi kognitif. Penurunan tingkat aktivitas fisik pada populasi pasien seperti ini juga terkait dengan kualitas hidup rendah, motivasi, tingkat sosial yang rendah, penarikan sosial dan pekerjaan yang lebih rendah.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah Rancangan eksperimen semu (*Quasi Experiment Design*) dengan menggunakan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group*.

Populasi, Sampel, Sampling

Populasi disini adalah klien skizofrenia yang mengalami depresi yakni sejumlah 32 orang. Teknik smpling yang digunakan adalah total sampling sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang.

Prosedur Intervensi

Penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* (pengamatan awal) dengan mengukur tingkat depresi pasien dengan gangguan jiwa terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi terapi senam aerobik *low impact* selama 20-40 menit diberikan 2-4 kali pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan berupa pemberian edukasi tentang depresi. Kemudian dalam waktu seminggu kemudian dilakukan *post-test* (pengamatan akhir).

Instrumen

Tingkat depresi diungkap dengan skala BDI (*Beck Depression Inventory*) dari Beck yang mewakili 21 simptom depresi. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala BDI berarti semakin berat depresi individu, *The Beck Depression Inventory* (BDI) disusun oleh Aaron T. Beck berdasarkan observasi dan catatannya mengenai sikap dan simptom pasien selama proses psikoterapi (1996) *Beck Depression Inventory* (BDI), terdiri dari 21 item *self-report* yang mengukur gejala-gejala depresif dan tingkat keparahannya. Peneliti menggunakan skala BDI yang telah diadaptasi oleh peneliti untuk mengukur tinggi rendahnya depresi yang dialami oleh siswa-siswi. Melalui seleksi, Beck menyusun menjadi 21 kategori sebagai berikut: kesedihan, pesimisme, perasaan gagal, ketidakpuasan, perasaan bersalah, perasaan dihukum, rasa tidak suka terhadap diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, ide bunuh diri, menangis, iritabilitas, menarik diri dari hubungan sosial, ketidakmampuan mengambil keputusan, perubahan citra tubuh, hilangnya nafsu makan, hilangnya berat badan, preokupasi somatik, dan hilangnya dorongan seksual. Interpretasi dari hasil penjumlahan skor BDI (Marnat, dalam Sari & Basri, 2007:115) : begitu pula sebaliknya.

HASIL

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenin Kelamin pada Kelompok Intervensi

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	5	31,25%
Perempuan	11	68,75%
Total	16	100%

Sumber: data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 68,75 % atau 11 orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Kelompok Kontrol

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	9	56,25%
Perempuan	7	43,75%
Total	16	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok kontrol mayoritas adalah laki-laki yaitu sebanyak 56,25 % atau 9 orang.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Skor Depresi Sebelum Diberikan Perlakuan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Skor Depresi pada Kelompok Intervensi Sebelum Perlakuan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Depresi Ringan	0	0%
Depresi Sedang	12	75%
Depresi Berat	4	25%
Total	16	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Skor Depresi pada Kelompok Kontrol Sebelum Perlakuan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Depresi Ringan	3	18,75%
Depresi Sedang	11	68,75%
Depresi Berat	2	12,5%
Total	16	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Skor Depresi Setelah Diberikan Perlakuan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Skor Depresi pada Kelompok Intervensi Sebelum Perlakuan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Depresi Ringan	0	0%
Depresi Sedang	12	75%
Depresi Berat	4	25%
Total	16	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Skor Depresi pada Kelompok Kontrol Sebelum Perlakuan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Depresi Ringan	3	18,75%
Depresi Sedang	11	68,75%
Depresi Berat	2	12,5%
Total	16	100%

Sumber: Data Primer, 2019

Efektifitas Senam Aerobik Low Impact terhadap Penurunan Depresi pada Klien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Bantur Kabupaten Malang

Tabel 5. Hasil Uji Beda Pretest dan Posttest pada Efektivitas *Senam Aerobil Low Impact* terhadap Penurunan Depresi pada Lansia

Kelompok	P Value
Intervensi	0.000
Kontrol	0,371

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 6. Hasil Uji beda Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kelompok	P Value
Intervensi	
Kontrol	0,006

Sumber: Data Primer, 2019

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji bivariat menunjukkan bahwa hasil pre dan post antara kelompok kontrol dan intervensi didapatkan nilai *P value* 0.006 yang artinya menunjukkan kurang dari nilai rujukan yaitu 0,05 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi. Dari hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa senam aerobik lebih efektif dibanding perlakuan yang dilakukan pada kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gordon (2010) menyatakan bahwa olahraga senam aerobik selama 30 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu mampu meningkatkan ukuran hipotalamus dan peningkatan kemampuan short-term memory pada penderita skizofrenia. Faulkner dan Sparker (1999, dalam Akhmad, Handoyo, & Setiono, 2011) dalam penelitiannya yang berjudul *Exercise as therapy for schizophrenia* tentang pengaruh senam aerobik *low impact* sebagai terapi bagi pasien dengan skizofrenia dan didapatkan hasil bahwa dengan pemberian senam aerobik *low impact* selama 10 minggu dapat membantu mengurangi tingkat depresi dan meningkatkan pola tidur yang lebih baik (Yuli and Jumaini, Hasneli, 2015).

Aktivitas fisik yang menurun dapat berdampak salah satunya pada sirkulasi darah yang tidak maksimal di seluruh tubuh. Hal ini diakibatkan karena pembuluh darah yang tidak elastis akibatnya oksigen dan nutrisi yang dibawa ke seluruh tubuh menurun, yang berdampak pada penurunan metabolisme. Gangguan metabolisme yang terjadi di dalam otak akan mempengaruhi produksi

neurotransmitter termasuk serotonin dan norepinefrin di sistem limbik yang berkaitan dengan pengendalian emosi, perilaku intrinsik, motivasi serta perasaan. Faktor biologis yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku kekerasan antara lain gangguan pada sistem limbik, lobus frontal, hipotalamus, dan neurotransmitter (Kirana *et al.*, 2007).

Senam aerobik *low impact* memperlihatkan dapat mempertahankan aliran darah otak, meningkatkan persediaan nutrisi otak, memfasilitasi metabolisme neurotransmitter yang dapat menurunkan agresi serta dapat memicu perubahan aktivitas molekuler dan seluler yang mendukung dan menjaga fungsi otak (Kuntaraf, 2005). Sirkulasi yang optimal ke otak akan membantu aliran darah membawa banyak oksigen dan nutrisi ke otak, sehingga terjadi peningkatan metabolisme yang menyebabkan peningkatan energi yang dihasilkan oleh mitokondria sel saraf untuk mensintesis

neurotransmitter terutama serotonin dan norepinefrin didalam otak termasuk sistem limbik yang berkaitan dengan pengendalian emosi, perilaku intrinsik, motivasi serta perasaan (Heryati, 2008). Kenneth (Founder of Aerobik s Movement) dalam Kuntaraf (2005), menjelaskan aerobik intensitas ringan dapat memperbaiki denyut jantung dan sistem otonomik tubuh yang sangat diperlukan untuk menanggulangi stres. Olahraga dapat menjadi penyembuh untuk berbagai gejala kejiwaan, dapat mengurangi kekhawatiran, keletihan dan kebingungan serta depresi. Gerakan aerobik diarahkan agar jantung terpompa lebih cepat daripada biasanya dan membuat nafas lebih cepat (Meilan, 2005), oleh karena itu berdasarkan hasil dan pembahasan di atas menunjukkan bahwa senam aerobik efektif dilakukan atau diberikan kepada pasien skizofrenia yang berlatar belakang depresi baik itu memiliki diagnosa halusinasi, perilaku kekerasan, isolasi sosial dan sebagainya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil mini riset terkait tingkat depresi pada klien skizofrenia di wilayah kerja desa bantur kabupaten malang menunjukkan hasil senam aerobik terdapat pengaruh yang signifikan dan hasil senam anaerobik kurang adanya pengaruh yang signifikan dari hasil pre dan post senam. Hasil senam aerobik lebih efektif pada kelompok intervensi dibanding senam anaerobik pada kelompok kontrol karena salah satu manfaat dari senam aerobik adalah untuk menurunkan tingkat depresi, jika kegiatan tersebut dilakukan secara teratur dapat meningkatkan mood seseorang dan membuat seseorang merasa senang sehingga menjadi ramah. Sehingga dengan adanya hasil tersebut, dapat dijadikan rekomendasi untuk setiap institusi terutama di komunitas bahwa dengan menyertakan senam *aerobic low impact* dapat menurunkan tingkat depresi pada klien dengan skizofrenia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhu-zaheya, L. M. (2017) „Quality of Nursing Documentation : Paper - _Based Health Records versus Electronic - _Based Health Records Quality of nursing documentation : Paper-based health records versus electronic-based health records“, (October). doi: 10.1111/jocn.14097.
- Campbell P, F. D. (2010) „Exercise therapy for schizoprenia (protocol), the cochrane collaboration. Published by JohnWiley & Sons, Ltd, Liverpool.“

- Ely Maryani (2010) *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 12*. Jakarta: BSE.
- Firth, J. *et al.* (2017) „Aerobik Exercise Improves Cognitive Functioning in People With Schizophrenia : A Systematic Review and Meta-Analysis“, 43(3), pp. 546–556. doi: 10.1093/schbul/sbw115.
- Frisch, N. (2016) *Psychiatric Mental Health Nursing*. Canada: Thomson Delmar Learning.
- Joko Supeno (2010) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 12*. Jakarta: BSE.
- Josep (2011) *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.
- Kemenkes (2016) „Peran Keluarga Dukungan Kesehatan Jiwa Masyarakat“, *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Nelly (2014) <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5W2DTPiIFJcJ:digilib.ump.ac.id/files/disk1/20/jhptumpu mp-gdlkukuhindra-951-1 babi.pdf+&cd=2&hl=id&ct=clnk&client=firefox-a di unduh tanggal 12 November 2019>.
- Ngapiyem, R. and Sari, A. L. K. (2016) „TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI RSJD“, *Jurnal Kesehatan*, 5(2), pp. 37–43.
- Notoatmodjo (2012) *Psikologi Gangguan dan Penyakit Jiwa*. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnamasari (2011) „Pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan tingkat depresi pada narapidana wanita. Di Lembaga Pemasyarakatan Denpasar.“
- Riskesdas (2013) „Riset Kesehatan Dasar.“
- Riyadi (2013) *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sunaryo (2013) *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Veale, D. (2014) „Aerobik exercise in the adjunctive treatment of depression : a randomized controlled trial“, (October 1992).
- Yulistanti (2015) „Tingkat Depresi Sebelum dan Setelah Melakukan Terapi Senam Aerobik Low Impact Pada Pasien Gangguan Jiwa di RS Ghrasia Propinsi DIY“, *Fakultas Kedokteran*.
- Akhu-zaheya, L. M. (2017) „Quality of Nursing Documentation : Paper - _Based Health Records versus Electronic - _Based Health Records Quality of nursing documentation : Paper-based health records versus electronic-based health records“, (October). doi: 10.1111/jocn.14097.
- Campbell P, F. D. (2010) „Exercise therapy for schizophrenia (protocol), the cochrane collaboration. Published by JohnWiley & Sons, Ltd, Liverpool.“
- Ely Maryani (2010) *Praktis Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 12*. Jakarta: BSE.
- Firth, J. *et al.* (2017) „Aerobik Exercise Improves Cognitive Functioning in People With Schizophrenia : A Systematic Review and Meta-Analysis“, 43(3), pp. 546–556. doi: 10.1093/schbul/sbw115.
- Frisch, N. (2016) *Psychiatric Mental Health Nursing*. Canada: Thomson Delmar Learning.
- Joko Supeno (2010) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 12*. Jakarta: BSE.
- Josep (2011) *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.

-
- Kemenkes (2016) „Peran Keluarga Dukungan Kesehatan Jiwa Masyarakat“, *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Nelly (2014) <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5W2DTPiIFJcJ:lib.ump.ac.id/files/disk1/20/jhptumpump-gdlkukuhindra-951-1babi.pdf+&cd=2&hl=id&ct=clnk&client=firefox-a> di unduh tanggal 12 November 2019.
- Ngapiyem, R. and Sari, A. L. K. (2016) „TINGKAT DEPRESI PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI RSJD“, *Jurnal Kesehatan*, 5(2), pp. 37–43.
- Notoatmodjo (2012) *Psikologi Gangguan dan Penyakit Jiwa*. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnamasari (2011) Pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan tingkat depresi pada narapidana wanita. Di Lembaga Pemasarakatan Denpasar
- Riskesdas (2013) „Riset Kesehatan Dasar.“
- Riyadi (2013) *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sunaryo (2013) *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Veale, D. (2014) Aerobik exercise in the adjunctive treatment of depression : a randomized controlled trial“, (October 1992).
- Yulistanti (2015). *Tingkat Depresi Sebelum dan Setelah Melakukan Terapi Senam Aerobik Low Impact Pada Pasien Gangguan Jiwa di RS Ghrasia Propinsi DIY“, Fakultas Kedokteran.*