

SENAM SEHAT JIWA DALAM PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ)

^{1*)}Yanti Rosdiana, ²⁾Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, ³⁾Sirli Mardiana Trishinta

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi

Email: Yanti.rosdiana@unitri.ac.id

ABSTRAK

Kesehatan jiwa menjadi aspek penting dalam kehidupan. Terganggunya kesehatan jiwa dapat mempengaruhi beberapa aspek dalam kehidupan termasuk fungsi hubungan social, pekerjaan. Perlu adanya pengembangan strategi preventif untuk kasus kesehatan jiwa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang dengan gangguan jiwa. Senam sehat jiwa merupakan salah satu kegiatan fisik dalam aktivitas preventif yang baik dalam kesehatan baik jiwa maupun raga. Keuntungan melakukan senam sehat jiwa yaitu menurunkan gejala depresi pada seseorang yang terdiagnosis depresi mayor serta dapat meningkatkan kesehatan psikologis. Aktifitas fisik yang baik akan meningkatkan kesehatan fisi seseorang dan ini akan berdampak pada kesehatan jiwa. Puskesmas Bantur adalah salah satu Puskesmas di wilayah Kabupaten Malang. Jumlah penduduk Bantur dengan lima desa pada tahun 2022 adalah 34.236 jiwa dimana jumlah laki-laki ada 17.164 jiwa dan jumlah perempuan 17.072 jiwa. Sedangkan jumlah pasien yang terdeteksi mengalami gangguan jiwa berat (skizofrenia) pada tahun 2022 adalah 134 jiwa, Senam Sehat Jiwa merupakan preventif dalam peningkatkan kesejahteraan psikologis orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di daerah wilayah Puskesmas Bantur yaitu dengan memberikan stimulus dalam melaksanakan senam sehat jiwa. Pelaksanaan senam sehat jiwa dilaksanakan di desa bantur dan diikuti oleh 40 orang, dari hasil pelaksanaan senam jiwa mereka senang dan mengikuti senam mulai awal sampai akhir. Dengan senam sehat jiwa ini diharapkan orang dengan gangguan jiwa tidak merasa sendiri selain itu dapat meningkatkan kesehatan fisik mereka.

Kata Kunci : *Senam Sehat Jiwa, ODGJ, Kesejahteraan Psikologis*

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of life. Disruption of mental health can affect several aspects of life including the function of social relations, work. It is necessary to develop preventive strategies for mental health cases in improving the psychological well-being of people with mental disorders. Mental health exercise is one of the physical activities in preventive activities that are good for both mental and physical health. The advantage of doing mental health exercises is that it reduces symptoms of depression in someone diagnosed with major depression and can improve psychological health. Good physical activity will improve a person's physical health and this will have an impact on mental health. Bantur Health Center is one of the health centers in Malang Regency. The total population of Bantur with five villages in 2022 is 34,236 people, of which there are 17,164 males and 17,072 females. While the number of patients who were detected as having severe mental disorders (schizophrenia) in 2022 was 134 souls, Mental Health Gymnastics is a preventive in improving the psychological well-being of people with mental disorders (ODGJ) in the Bantur Health Center area, namely by providing a stimulus in carrying out mental healthy exercise. The implementation of mental health exercise was carried out in Bantur village and was attended by 40 people, from the results of the implementation of the mental exercise they were happy and participated in the exercise from beginning to end. With this mental healthy exercise, it is hoped that people with mental disorders will not feel alone, besides that they can improve their physical health.

Keywords: *Mental Health Gymnastics, ODGJ, Psychological Well-being*

PENDAHULUAN

Masalah utama dalam kesehatan salah satunya adalah gangguan jiwa. Orang yang mengalami gangguan jiwa disebut juga Orang Dengan Gangguan jiwa ODGJ merupakan seseorang

yang mengalami gangguan pada pikiran, perasaan serta perilaku yang dapat menimbulkan gejala atau perubahan perilaku yang menyebabkan dirinya mengalami beberapa hambatan dalam menjalani fungsi kehidupannya

sebagai manusia (Fairuzahida, 2018). Masalah gangguan jiwa menurut data *World Health Organization* (2017), menunjukkan bahwa terdapat 35 juta orang mengalami depresi, 60 juta orang mengalami bipolar, 21 juta terkena skizofrenia serta 47,5 juta terkena dimensia. Berdasarkan hasil data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 di Indonesia terdapat 1,7 per 1.000 penduduk mengalami skizofrenia, 6% untuk usia 15 tahun keatas menunjukkan angka gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan. Di Jawa Timur prevalensi gangguan jiwa berat sebesar 2,2 per 1000 penduduk atau menduduki peringkat ke-3 di Indonesia.

Kesehatan jiwa menjadi aspek penting dalam kehidupan. Terganggunya kesehatan jiwa dapat mempengaruhi beberapa aspek dalam kehidupan termasuk fungsi hubungan social, pekerjaan (Vigo, Thornicroft, dan Atun, 2016). Perlu adanya pengembangan strategi preventif untuk kasus kesehatan jiwa dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) (Mc launghin, 2011). Senam sehat jiwa merupakan salah satu kegiatan fisik dalam aktivitas preventif yang baik dalam kesehatan baik jiwa maupun raga (Garber et all, 2011). Keuntungan melakukan senam sehat jiwa yaitu menurunkan gejala depresi pada seseorang yang terdiagnosis depresi mayor serta dapat meningkatkan kesehatan psikologis. Aktifitas fisik yang baik akan meningkatkan kesehatan fisi seseorang dan ini akan berdampak pada kesehatan jiwa (Scott et all, 2007).

Puskesmas Bantur adalah salah satu Puskesmas di wilayah Kabupaten Malang. Jumlah penduduk Bantur dengan lima desa pada tahun 2022 adalah 34.236 jiwa dimana jumlah laki-laki ada 17.164 jiwa dan jumlah perempuan 17.072 jiwa. Sedangkan jumlah pasien yang terdeteksi mengalami gangguan jiwa berat (skizofrenia) pada tahun 2022 adalah 134 jiwa, Perlu adanya upaya preventif dalam peningkatkan kesejahteraan psikologis orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) di daerah wilayah Puskesmas Bantur yaitu dengan memberikan stimulus dalam melaksanakan senam sehat jiwa.

METODE

Tim dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners melakukan pengkajian untuk pengumpulan data berupa masalah-masalah yang terjadi pada orang dengan gangguan jiwa di wilayah puskesmas bantur. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan orang dengan gangguan jiwa jarang sekali melakukan senam. Setelah data terkumpul kemudian berdiskusi dengan keluarga yang memiliki anggota gangguan jiwa untuk meminta ijin mengikuti senam sehat jiwa.

Setelah mendapatkan ijin dari keluarga, tim dosen dan mahasiswa meminta ijin untuk melakukan senam sehat jiwa di balai pertemuan desa bantur. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari pada hari selasa tanggal 6 september 2022 di balai pertemuan desa bantur dengan dihadiri 40 peserta. Pada tahap awal peserta yang mengikuti senam menyesuaikan barisan kemudian di mulai pelaksanaan senam dari pemanasan, gerakan inti dan pendinginan.

HASIL

Pelaksanaan senam sehat jiwa diikuti oleh 40 orang, dimana semuanya aktif dan mengikuti pelaksanaan senam mulai dari awal sampai akhir. Pada awal pelaksanaan peserta yang mengikuti hampir 50% masih malu-malu dan tidak mau berkomunikasi dengan sesama temannya dan cenderung hanya duduk. Saat awal akan pelaksanaan semua peserta meluruskan barisan dan mengikuti instruksi dari pemimpin senam sehat jiwa. Pelaksanaan dilaksanakan kurang lebih 1 jam dengan jeda istirahat 15 menit. Setelah senam selesai mereka semua 100% tampak senang dan mulai berkumpul serta berkomunikasi antara satu sama lain.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah berupa senam sehat jiwa di wilayah Puskesmas Bantur tepatnya di balai desa bantur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari 3 sesi yaitu sesi pemanasan, sesi inti dan sesi pendinginan yang dilaksanakan kurang lebih 1 jam serta istirahat 15 menit.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengamatan kegiatan pengabdian masyarakat ini karena tidak adanya aktifitas yang dilakukan oleh orang dengan gangguan jiwa, sehingga tim memberikan stimulus senam sehat jiwa agar tidak muncul tanda gejala depresi berulang sehingga mengakibatkan penurunan kualitas hidup. Menurut Cahoon (2012) Gejala depresi merupakan salah satu gangguan mental yang dapat menyebabkan kemalasan untuk melakukan suatu aktivitas. Depresi dapat mempengaruhi kualitas hidup dan merupakan factor resiko kejadian bunuh diri. Melakukan senam sehat jiwa juga dapat menguatkan kesehatan fisik, dimana pada saat melakukan latihan fisik minimal 30 menit dapat menstimulasi pelepasan hormone endorphin dan menurunkan kadar hormone kortisol didalam tubuh sehingga dapat memberikan keseimbangan mental.



Gambar 1: Pelaksanaan pemanasan senam



Gambar 2: Pelaksanaan inti senam



Gambar 3: Pelaksanaan Pendinginan senam

SIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan seluruh orang dengan yang mengalami gangguan jiwa merasa senang dan sudah mulai berkomunikasi dan berkumpul dengan yang lainnya, serta meningkatkan kesehatan fisik mereka. Menjadwalkan secara rutin pelaksanaan senam sehat jiwa guna meningkatkan stimulus masyarakat wilayah puskesmas bantur untuk senam sehat jiwa. Dengan adanya senam sehat jiwa dapat menumbuhkan kualitas hidup dan memiliki rasa memiliki satu sama lain dengan kondisinya yang sekarang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fairuzahida, Naura Nabina. 2018. "Perilaku Keluarga Dalam Pengasuhan Orang Dengan Gangguan Jiwa Di Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar". *Jurnal Ners Dan Kebidanan*. Vol 4(3). Hlm. 228–234.
- 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.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (Online). (2013). <http://www.depkes.go.id/resources/do>

-
- wnload/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf
- World Health Organization. The world Health Report. (Online). (2017). <http://www.who.int/csr/don/archive/year/2017/en/>
- 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
- Suhartiningsih, S., Yudhawati, DD. (2021) Efektifitas senam yoga terhadap perubahan tingkat depresi lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan jiwa Persatuan Perawat Indonesia*, Vol 9 No 3.
- Vigo, D., Thornicroft, G., & Atun, R. (2016). Estimating the true global burden of mental illness. *The Lancet Psychiatry*, 3, 171–178