

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KLIEN SKIZOFRENIA DENGAN MASALAH HALUSINASI PENDENGARAN

Marta Pastari¹, Sri Martini², Latifa Nursyakbani³, Ari Athiutama⁴

^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

marta@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Schizophrenia is a severe mental disorder that is frequently accompanied by auditory hallucinations, which may interfere with patients' concentration, behavior, and social interaction. Effective nursing interventions are therefore needed to help patients manage these symptoms. One such intervention is progressive muscle relaxation therapy, a technique designed to reduce physical tension and psychological stress, thereby promoting calmness and improving patients' ability to control hallucinations. **Objective:** This study aimed to describe the implementation of progressive muscle relaxation therapy in patients with schizophrenia experiencing auditory hallucinations. **Methods:** A descriptive case study design was employed involving four female patients who met the inclusion criteria of being cooperative, willing to participate, and physically healthy. Data were collected using assessment forms, observation checklists, standard operating procedures, leaflets, and informed consent forms. The intervention was administered for 5 days, with each session lasting 10–15 minutes, while patient progress was observed over 7 days. Data were obtained through interviews and observations and were presented in the form of nursing care documentation. **Results:** The findings showed a reduction in the signs and symptoms of auditory hallucinations in all patients after the intervention. The percentage of signs and symptoms decreased from 100% to 12.5% in patient A, from 75% to 12.5% in patient M, from 100% to 25% in patient R, and from 75% to 25% in patient H. In addition, all patients reported feeling calmer and more able to control their hallucinations when the voices reappeared. **Conclusion:** In conclusion, progressive muscle relaxation therapy may help reduce the signs and symptoms of auditory hallucinations in patients with schizophrenia. This intervention may serve as a simple, safe, and practical psychiatric nursing strategy to support hallucination management.

Keywords: schizophrenia, auditory hallucinations, progressive muscle relaxation therapy.

ABSTRAK

Latar Belakang: Skizofrenia merupakan gangguan jiwa berat yang sering disertai halusinasi pendengaran, yaitu kondisi ketika pasien mendengar suara tanpa adanya rangsangan nyata dari luar. Halusinasi pendengaran dapat mengganggu konsentrasi, perilaku, dan kemampuan pasien dalam berinteraksi, sehingga memerlukan intervensi keperawatan yang tepat. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi otot progresif, yaitu teknik relaksasi yang membantu menurunkan ketegangan fisik dan stres psikologis sehingga pasien menjadi lebih tenang dan mampu mengontrol halusinasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien skizofrenia dengan masalah halusinasi pendengaran. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada 4 pasien perempuan dengan halusinasi pendengaran yang dipilih sesuai kriteria inklusi, yaitu kooperatif, bersedia menjadi subjek, dan sehat secara fisik. Pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian, lembar observasi/checklist, SOP, leaflet, dan informed consent. Terapi relaksasi otot progresif diberikan selama 5 hari dengan durasi 10–15 menit setiap sesi, sedangkan observasi perkembangan pasien dilakukan selama 7 hari. Data diperoleh melalui wawancara dan observasi, kemudian disajikan dalam bentuk asuhan keperawatan. **Hasil:** Seluruh pasien menunjukkan penurunan tanda dan gejala halusinasi pendengaran setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Pada Ny. A, persentase tanda dan gejala menurun dari 100% menjadi 12,5%; pada Nn. M dari 75% menjadi 12,5%; pada Ny. R dari 100% menjadi 25%; dan pada Ny. H dari 75% menjadi 25%.

Selain itu, keempat pasien melaporkan merasa lebih tenang dan lebih mampu mengontrol halusinasi saat suara bisikan muncul kembali. **Kesimpulan:** Implementasi terapi relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tanda dan gejala halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia. Intervensi ini dapat digunakan sebagai salah satu tindakan keperawatan jiwa yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan dalam membantu pasien mengontrol halusinasi.

Kata Kunci : skizofrenia, halusinasi pendengaran, terapi relaksasi otot progresif.

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah gangguan kejiwaan yang dapat mempengaruhi cara kerja otak. Gejala umum terjadinya skizofrenia adalah munculnya halusinasi yaitu suatu persepsi yang salah tanpa dijumpai adanya rangsang dari luar. Diantara jenis halusinasi yang sering ditemukan pada penderita skizofrenia adalah halusinasi pendengaran. Halusinasi adalah suatu gejala gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan adanya perubahan persepsi sensori : merasakan adanya sensasi palsu yang bisa berupa suara, penglihatan, perabaan, pengecapan. Halusinasi pendengaran merupakan gangguan stimulus dimana pasien mendengar suara yang membicarakan, mengejek, menertawakan, mengancam, memerintahkan untuk melakukan sesuatu (kadang-kadang hal yang berbahaya) (Kamariyah & Yuliana, 2021).

Tanda dan gejala pada pasien dengan halusinasi antara lain berbicara atau tertawa sendiri, menutup kedua telinga dan mengarah kearah tertentu, memalingkan muka seperti sedang mendengar sesuatu, mendengar suara atau kegaduhan, mendengar suara yang memintanya untuk melakukan sesuatu. Menurut data WHO (World Health Organization) pada Tahun 2022, tercatat, di seluruh dunia terdapat sekitar 24 juta atau 1 dari 300 jiwa (0,32%) menderita skizofrenia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang menunjukkan prevalensi dalam rumah tangga dengan skizofrenia di Indonesia, sebanyak 400.000 orang atau sebanyak 1,7 per 1000 penduduk. Berdasarkan Laporan Riskesdas Provinsi Sumatera Selatan (2018) menunjukkan bahwa Sumatera Selatan merupakan provinsi dengan prevalensi skizofrenia tertinggi ke-11 dari 34 provinsi, yaitu berjumlah 9.291 jiwa (WHO, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami dan menangani masalah halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia secara lebih efektif, mengingat dampaknya yang besar terhadap keselamatan, kualitas hidup, serta kemampuan adaptasi sosial penderita. Penelitian menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif ini menjadi upaya untuk mendukung intervensi keperawatan dan penanganan yang lebih tepat bagi pasien skizofrenia terutama dengan halusinasi pendengaran.

Sesuai standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI) gangguan persepsi sensori : halusinasi bisa diatasi dengan intervensi pendukung yakni terapi relaksasi yang dimana salah satu jenis terapi relaksasi yakni relaksasi otot progresif. Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah metode relaksasi otot dalam yang didasarkan pada prinsip ketegangan otot yaitu respons fisiologis tubuh manusia terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu (Cogle et al., 2020). Relaksasi progresif adalah teknik relaksasi otot mendalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Salah satu manfaat relaksasi otot progresif adalah relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan stress psikologis. Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif dapat membantu suasana hati menjadi lebih rileks karena adanya produksi serotonin dalam tubuh.

Hal ini didukung oleh penelitian dari Pratiwi et al (2023) melakukan kegiatan terjadwal berupa terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 5 hari didapatkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat berpengaruh untuk mengurangi frekuensi halusinasi klien yang sebelumnya frekuensi halusinasi lebih dari 15 kali dalam sehari

menjadi 10 kali dalam sehari, tetapi fase halusinasinya masih tetap difase yang sama controlling yaitu klien masih mengikuti halusinasinya. Kemudian berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) selama 12 hari mendapatkan hasil dari terapi relaksasi otot progresif yaitu relaksasi otot progresif dapat menenangkan dan mengurangi intensitas halusinasi dikarenakan terapi relaksasi otot progresif ini difokuskan pada pengalihan fokus pemikiran. Kemudian hasil penelitian serupa juga ditemukan oleh (Sari, N., 2021). dimana perkembangan 8 responden setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 2 minggu dari 8 responden sebanyak 5 responden mengatakan halusinasi berkurang setelah melakukan terapi relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien skizofrenia dengan masalah halusinasi pendengaran.

METODE

Desain studi kasus dalam penelitian karya tulis ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain, peneliti mendeskripsikan tentang implementasi terapi relaksasi otot progresif pada klien skizofrenia dengan masalah halusinasi. Penelitian dilakukan di Ruang Cempaka Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan, yang dilaksanakan pada tanggal 25 Maret sampai 31 Maret 2024, terhadap 4 orang pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran, berjenis kelamin perempuan, bersikap kooperatif, menyetujui informed consent, sehat secara fisik/tidak memiliki cedera fisik.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada studi kasus ini ialah: lembar persetujuan atau informed consent, lembar pengkajian, standar operasional prosedur (SOP), leaflet, lembar observasi /checklist. Prosedur terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 5 hari dengan durasi 10-15 menit dan memiliki 15 gerakan. Data penelitian ini diambil dengan menggunakan hasil wawancara dan lembar observasi. Hasil dari pengumpulan data disajikan dalam bentuk Asuhan Keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi. Penelitian ini juga telah lolos kaji etik (*Ethical Approval*) dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan dengan No Surat; 460/KEPK/02737/RS.ERBA/2024.

HASIL

Setelah peneliti melakukan penelitian selama 7 hari didapatkan 4 pasien dengan hasil pengkajian dan observasi yang telah dilakukan pada pasien pasien 1, pasien 2, pasien 3 dan pasien 4 didapatkan bahwa keempat pasien mengalami gejala halusinasi.

Tabel 1.
Deskripsi Tanda dan Gejala Halusinasi Pendengaran Sebelum dan Sesudah Intervensi

NO	NAMA	UMUR	SEBELUM IMPLEMENTASI	SESUDAH IMPLEMENTASI
1	Ny. A	33 Tahun	Sebelum dilakukan implementasi keperawatan hasil lembar observasi tanda dan gejala dengan total persentase 100%	Setelah dilakukan implementasi keperawatan hasil lembar observasi tanda dan gejala dengan total persentase 12,5%

2	Nn. M	20 tahun	Sebelum dilakukan implementasi keperawatan hasil lembar observasi tanda dan gejala dengan total persentase 75%	Setelah dilakukan implementasi keperawatan hasil lembar observasi tanda dan gejala dengan total persentase 12,5%
3	Ny. R	49 tahun	Sebelum dilakukan implementasi keperawatan hasil lembar observasi tanda dan gejala dengan total persentase 100%	Setelah dilakukan implementasi keperawatan hasil lembar observasi tanda dan gejala dengan total persentase 25%
4	Ny. H	46 tahun	Sebelum dilakukan implementasi keperawatan hasil lembar observasi tanda dan gejala dengan total persentase 75%	Setelah dilakukan implementasi keperawatan hasil lembar observasi tanda dan gejala dengan total persentase 25%

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil implementasi terapi relaksasi otot progresif hasil yang signifikan, yang dimana mengurangi tanda dan gejala sehingga dapat mengontrol halusinasi pendengaran.

PEMBAHASAN

Ketika peneliti berada di ruang cempaka, peneliti menetapkan responden sesuai dengan kriteria subjek studi kasus yaitu mengalami halusinasi pendengaran, perempuan, sehat secara fisik atau tidak ada cedera fisik, bersedia menjadi subjek studi kasus. Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan pada Ny. A berusia 33 tahun, Nn. M berusia 20 tahun, Ny. R berusia 49 tahun dan Ny.H berusia 46 tahun. Peneliti melakukan membina hubungan saling percaya (BHSP) sebelum implementasi terapi relaksasi otot progresif, pada keempat pasien agar mendapat kepercayaan dari pasien. Peneliti memperkenalkan diri, kemudian perawat meminta pasien untuk memperkenalkan dirinya juga kepada peneliti. Ketika pertama kali bertemu dengan peneliti Ny. A dan Ny. R ketika diajak berkomunikasi nampak suka melantur serta berbicara tidak jelas akan tetapi mereka mau terbuka kepada peneliti, dengan Nn. M mudah untuk diajak berkomunikasi sedangkan Ny. H sulit untuk terbuka dengan peneliti karena pasien ingin segera cepat kembali ke kamarnya. Membina hubungan saling percaya sangat diperlukan agar peneliti dapat menimbulkan kepercayaan diri pada pasien dan selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, A., Widiyanti, T., Suryati, T., & Madani, U. Y. (2023), yang menyatakan bahwa peran komunikasi antar pribadi perawat dengan pasien gangguan jiwa yaitu, komunikasi antarpribadi berperan untuk membina hubungan yang baik, membangun kepercayaan, menghilangkan rasa kecurigaan pasien terhadap perawat. Kemudian hasil pengkajian ditemukan tanda dan gejala halusinasi berupa mendengar suara bisikan, menunjukkan respon tidak sesuai, bersikap seolah mendengar sesuatu, menyendiri, melamun, berbicara sendiri, dan curiga. Data divalidasi melalui triangulasi data hasil observasi, wawancara, serta dokumentasi rekam medis keperawatan, temuan tersebut menunjukkan konsistensi antar sumber data, sehingga dapat memperkuat keakuratan hasil pengkajian

Menurut (Fekaristi et al., 2021) tanda dan gejala halusinasi yaitu, mendengar suara bisikan, merasakan sesuatu melalui pendengaran, menyendiri, curiga, mondar mandir, dan bicara sendiri. Sehingga dari hasil pengkajian yang telah diketahui di lapangan dari keempat pasien bahwa tanda dan gejala halusinasi sesuai dengan teori yang ada.

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa seluruh pasien mengalami penurunan tanda dan gejala halusinasi pendengaran setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Penurunan tersebut tampak pada seluruh subjek, yaitu Ny. A dari 100% menjadi 12,5%, Nn. M dari 75% menjadi 12,5%, Ny. R dari 100% menjadi 25%, dan Ny. H dari 75% menjadi 25%. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif bermanfaat pada pasien skizofrenia, terutama dalam menurunkan kecemasan, stres psikologis, dan distress subjektif. Pratiwi, A., Widiyanti, T., Suryati, T., & Madani, U. Y., (2023) melaporkan bahwa terapi relaksasi otot progresif pada orang dengan skizofrenia umumnya menunjukkan efek positif, meskipun pada beberapa studi hasil terbaik diperoleh ketika intervensi dikombinasikan dengan edukasi. Selain itu, penelitian klinis oleh Cogle, J. R., Wilver, N. L., Day, T. N., Summers, B. J., Okey, S. A., & Carlton, C. N., (2020), pada pasien skizofrenia akut menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif secara efektif menurunkan kecemasan dibandingkan kelompok kontrol. Sedangkan studi Sari, N. (2021), juga menemukan bahwa intervensi ini dapat menurunkan state anxiety dan psychological stress serta meningkatkan subjective well-being pada pasien skizofrenia. Karena kecemasan dan stres sering memperburuk intensitas gejala psikotik, penurunan dua komponen tersebut sangat mungkin berkontribusi terhadap membaiknya kemampuan pasien dalam mengontrol halusinasi pendengaran. Secara klinis, kondisi ini dapat dijelaskan karena relaksasi otot progresif membantu menurunkan ketegangan fisik, kecemasan, dan stres psikologis, yang selama ini diketahui dapat memperberat gejala psikotik, termasuk halusinasi. Teknik ini bekerja melalui kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis sehingga pasien lebih mampu mengenali sensasi tubuh, mencapai keadaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari suara atau bisikan yang muncul.

Pada implementasi terapi relaksasi otot progresif ini bisa dikatakan berhasil, karena terapi relaksasi otot progresif di masukan kedalam aktivitas terjadwal harian pasien. Peneliti meminta klien untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif selama pagi, sore dan saat suara bisikannya muncul, Aktivitas terjadwal merupakan tindakan untuk mengontrol halusinasi pendengaran yang bertujuan agar resiko munculnya halusinasi sangat kecil bahkan tidak muncul lagi, karena pasien menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan yang sudah terjadwal sehingga perhatian dapat teralihkan. Selain itu karena pasien memfokuskan pikirannya untuk mengingat setiap langkah prosedur tindakan relaksasi otot progresif sehingga perhatiannya teralihkan (Pratiwi, A., Widiyanti, T., Suryati, T., & Madani, U. Y., 2023). Dari hasil lembar checklist setelah diberikan implementasi keperawatan yang dilakukan selama 7 hari, didapatkan kesamaan pada pasien yakni keempat pasien sudah merasa tenang, mereka sudah bisa mengontrol halusinasi bila muncul kembali. Keempat pasien juga masih suka melamun dengan masalah yang sama yakni saat mereka melamun, suara bisikan kadang muncul. Namun suara tersebut sudah dapat dikontrol. Penurunan tanda dan gejala halusinasi ini juga tidak lepas dari ketekunan mereka yang patuh minum obat atau mengikuti kegiatan harian mereka setiap hari.

Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan pasien melalui wawancara terkadang tidak menunjukkan kejadian yang sebenarnya, hal ini terjadi karena pasien skizofrenia sering mengungkapkan kata yang berbanding terbalik dengan kenyataan. Kemudian pasien juga sering lupa melakukan terapi relaksasi otot progresif saat pagi, sore atau bahkan saat suara bisikan muncul. Sehingga solusi dari hal ini yakni memasukkan terapi relaksasi otot progresif ke kegiatan terjadwal harian mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah peneliti melakukan implementasi keperawatan jiwa pada keempat pasien yang mengalami halusinasi pendengaran selama 7 hari, peneliti mampu mencapai tujuan khusus dan menarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan antara tanda dan gejala halusinasi dari hari pertama pertemuan dengan hari terakhir. Dari evaluasi tersebut didapatkan hasil bahwa keempat pasien menyatakan bahwa masalah halusinasi

pendengaran yang dialami pasien sudah berkurang yang dibuktikan dengan hasil lembar ceklist tanda gejala sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif. Kriteria keberhasilan yang peneliti harapkan yaitu adanya penurunan halusinasi pendengaran yang dilakukan oleh pasien setelah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif.

Setelah melakukan penelitian, peneliti melihat dari masih sedikitnya penelitian yang membahas tentang implementasi yang peneliti buat, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi di bidang keperawatan jiwa terutama pada penerapan implementasi teknik relaksasi otot progresif pada pasien skizofrenia dengan masalah keperawatan halusinasi pendengaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat selama pelaksanaan penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Peneliti menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Cougle, J. R., Wilver, N. L., Day, T. N., Summers, B. J., Okey, S. A., & Carlton, C. N. (2020). Interpretation Bias Modification Versus Progressive Muscle Relaxation for Social Anxiety Disorder: A Web-Based Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 51(1), 99–112. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.009>
- Kamariyah, K., & Yuliana, Y. (2021). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Sensori: Menggambar terhadap Perubahan Tingkat Halusinasi pada Pasien Halusiansi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(2), 511. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i2.1484>
- Sari, N. (2021). Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori (Halusinasi Pendengaran) Di Rumah Sakit Khusus Jiwa Provinsi Bengkulu.
- Riskedes (2022). Riskedes Skizofrenia <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia.2018>.
- WHO. (2022) Who Shizofrenia <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>.
- Pratiwi, A., Widiyanti, T., Suryati, T., & Madani, U. Y. (2023). Penerapan Terapi Profressive Muscle Relaxation (PMR) Pada Penurunan Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran Dan Penglihatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), 273–276. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>