

PENGARUH TERAPI SENAM AEROBIK TERHADAP KETERBUKAAN DIRI PADA PASIEN ISOLASI SOSIAL DI RSJ Dr. AMINO GONDOHUTOMO SEMARANG

Retno Widy Astuti^{*)},

Dwi Heppy Rochmawati^{**)}, Eko Purnomo^{***)}

^{*)} Alumni Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

^{**)} Dosen Universitas Sultan Agung Semarang

^{***)} Dosen Program Studi Keperawatan Poltekes Depkes Kemenkes Semarang

ABSTRAK

Isolasi sosial merupakan proses pertahanan diri seseorang terhadap orang lain maupun lingkungan yang menyebabkan kecemasan pada diri sendiri dengan cara menarik diri secara fisik maupun psikis. Untuk mengetahui pengaruh terapi senam aerobik terhadap keterbukaan diri pada pasien isolasi sosial di Rumah Sakit Jiwa Daerah dr. Amino Gondohutomo Semarang. Desain penelitian ini adalah *pre eksperiment*, jumlah sampel 60 responden dengan teknik *total sampling*. Tingkat keterbukaan diri pasien isolasi sebelum dilakukan terapi senam aerobik 46 (76,7%), dan sesudah dilakukan terapi senam aerobik 60 (100%). Ada pengaruh keterbukaan diri pasien isolasi sosial sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam aerobik, terlihat dari hasil uji *chi-square* (p value = 0,000 < 0,05). Disarankan terapi senam aerobik digunakan sebagai terapi keperawatan dalam merawat pasien isolasi sosial.

Kata Kunci: isolasi sosial, keterbukaan diri, terapi senam aerobik

ABSTRACT

Social isolation is a process of self-defense of a person against another person or the environment that causes anxiety to yourself by way of withdrawing physically and psychologically. To determine the effect of aerobic exercise therapy on patients' self-disclosure in social isolation in the Regional Mental Hospital dr. Amino Gondohutomo Semarang. The study design was a pre-experiment, with a sample size of 60 respondents using total sampling technique. The level of self-disclosure in isolation patients before aerobic therapy was 46 (76.7%), and after aerobic exercise therapy 60 (100%). There is the influence of self-disclosure in social isolation patients before and after aerobic exercise therapy, revealed by the chi-square test (p value = 0.000 < 0.05).

It is recommended aerobic exercise therapy is used as a therapeutic nursing care for patients in social isolation.

Key words: social isolation, self-disclosure, aerobic therapy

PENDAHULUAN

Menurut *American Psycyhiatric Association* (1994, dalam Videbeck, 2008, hlm.4) gangguan jiwa merupakan suatu sindrom atau perilaku yang penting secara klinis yang terjadi pada seseorang dan dikaitkan dengan adanya distress, atau disabilitas (kerusakan pada satu atau lebih area fungsi yang penting), disertai peningkatan resiko kematian yang menyakitkan atau sangat kehilangan kebebasan. Salah satu jenis gangguan jiwa adalah isolasi sosial atau menarik diri. Isolasi sosial merupakan proses pertahanan diri seseorang terhadap orang lain maupun lingkungan yang menyebabkan kecemasan pada diri sendiri dengan cara menarik diri secara fisik maupun psikis (Dalami, 2009, hlm. 2).

Menurut Fortinash dan Worret (2003, hlm. 127) faktor yang berhubungan dengan isolasi sosial diantaranya adalah ketidakpercayaan dari lingkungan klien, kehilangan komunikasi verbal atau kurang bicara dikarenakan kurangnya keterbukaan diri, kurangnya dukungan dari keluarga, dan tidak diterima di lingkungan sosial. Keterbukaan diri adalah kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran/pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian (Barker dan Gaut, 1996 dalam Gainau, 2005, hlm. 4).

Terapi dalam mengatasi gangguan jiwa dengan depresi yang telah banyak dikembangkan adalah terapi senam (Daley, 2002). 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, 2009).

Faulkner dan Sparkes (1999) melakukan sebuah uji tentang pengaruh senam aerobik sebagai terapi bagi pasien skizofrenia, dan didapatkan hasil bahwa dalam rentang waktu 10 minggu dapat membantu mengurangi gangguan halusinasi dengar dan meningkatkan pola tidur yang lebih baik (Daley, 2002). Menurut Campbell & Foxcroft (2008) 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. Menurut Hassmen, Koivula & Uutela (2000) bisa juga membantu mengontrol kemarahan pasien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *pre eksperiment* tanpa kelompok pembandingan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-post test one group design*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap keterbukaan diri pada pasien isolasi sosial di RSJD dr. Amino Gondohutomo Semarang. Pendekatan yang diberikan adalah kualitatif. Dalam penelitian ini, suatu kelompok objek diukur sebelum dan sesudah diberikan terapi senam aerobik. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dengan isolasi sosial yang berada di ruang rawat inap RSJD dr. Amino Gondohutomo Semarang sebanyak 60 pasien. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan

cara *total sampling*. Penelitian dimulai tanggal 14 April – 26 April 2014 dan harus memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Usia dewasa (18-55 tahun)
2. Klien dalam kondisi tenang dan kooperatif
3. Klien bersedia menjadi responden
4. Belum pernah mendapat terapi senam aerobik sebelumnya
5. Diagnosa keperawatan isolasi sosial secara aktual

ANALISA DATA

a. Analisis Univariat

Pada penelitian ini variabel yang dianalisis secara univariat adalah karakteristik depresi pasien isolasi sosial. Untuk data numerik yaitu usia, dideskripsikan dengan mean, median, dan standar deviasi. Data kategorik meliputi jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan dianalisis untuk menghitung frekuensinya. Penyajian data masing-masing variabel dalam bentuk tabel dan diinterprestasikan berdasarkan hasil yang diperoleh.

b. Analisis Bivariat

Penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* untuk membuktikan adanya pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan senam aerobik. Jika data berdistribusi tidak normal maka dilakukan uji alternatif dengan menggunakan *Fisher Exact test*. Uji statistik normalitas yang digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov* karena sampel yang didapat adalah lebih dari 50.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik responden

1) Jenis kelamin

Tabel 5.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis

kelamin di RSJD dr. Amino Gondohutomo Semarang bulan April 2014 (n=60)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	37	61,7
Perempuan	23	38,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa jumlah responden laki-laki lebih banyak dari pada responden perempuan, yaitu sebanyak 37 (61,7%) pada laki-laki dan 23 (38,3%) pada perempuan.

2) Usia

Tabel 5.2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di RSJD dr. Amino Gondohutomo Semarang bulan April 2014 (n=60)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18-28 tahun	30	50
19-38 tahun	25	41,7
39-48 tahun	5	8,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa usia responden yang terbanyak adalah usia 18-28 tahun yaitu sebanyak 30 (50%), dan usia terendah adalah usia 39-48 tahun sebanyak 5 (8,3%).

3) Pekerjaan

Tabel 5.3

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di RSJD dr. Amino Gondohutomo Semarang bulan April 2014 (n=60)

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
-----------	-----------	----------------

Ibu Rumah Tangga	6	10
Buruh	20	33,3
Karyawan	10	16,7
Swasta	11	18,3
Wiraswasta	13	21,7
Tidak Bekerja		
Total	60	100

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa pekerjaan responden yang terbanyak adalah buruh yaitu sebanyak 20 (33,3%), dan terendah adalah ibu rumah tangga yaitu 6 (10%).

4) Status Perkawinan

Tabel 5.4
Distribusi frekuensi responden berdasarkan status perkawinan di RSJD dr. Amino Gondohutomo Semarang bulan April 2014 (n=60)

Status Perkawinan	Frekuensi	Persentase (%)
Belum Menikah	25	41,7
Menikah	35	58,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa status perkawinan responden yang terbanyak adalah menikah yaitu sebanyak 35 (58,3%).

b. Tingkat keterbukaan diri sebelum dilakukan terapi senam aerobik

Tabel 5.5
Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat keterbukaan diri sebelum dilakukan terapi senam aerobik di RSJD dr. Amino Gondohutomo Semarang bulan April 2014 (n=60)

Keterbukaan Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Baik	46	76,7
Baik	16	23,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa dari 60 responden, didapatkan responden dengan keterbukaan diri tidak baik sebanyak 46 (76,7%), dan responden dengan keterbukaan diri baik sebanyak 14 (23,3%).

c. Tingkat keterbukaan diri sesudah dilakukan terapi senam aerobik

Tabel 5.6

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat keterbukaan diri pada pasien isolasi sosial setelah dilakukan terapi senam aerobik di RSJD dr. Amino Gondohutomo Semarang bulan April 2014 (n=60)

Keterbukaan Diri	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	60	100

Berdasarkan tabel 5.6 diketahui bahwa dari 60 responden, sebanyak 60 (100%) dengan keterbukaan diri yang baik.

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh keterbukaan diri pada pasien isolasi sosial sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam aerobik.

Tabel 5.7

Pengaruh keterbukaan diri pasien isolasi sosial sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam aerobik di RSJD dr. Amino Gondohutomo Semarang (n=60)

Variabel	X ²	p value
Sebelum dan sesudah terapi senam aerobik	2,204	0,000

Uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan nilai p value *pre* keterbukaan diri sebelum senam aerobik 0,058, nilai p value *post* keterbukaan diri sesudah senam aerobik 0,080, karena kedua nilai p value $> 0,05$ maka distribusi data adalah normal.

Berdasarkan hasil Uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$, dan nilai $X^2 = 2,204$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yang berarti ada pengaruh keterbukaan diri pasien isolasi sosial sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam aerobik.

IMPLIKASI

1. Implikasi terhadap pelayanan
Terapi senam aerobik merupakan salah satu terapi keperawatan yang efektif untuk mengatasi masalah isolasi sosial. Berdasarkan beberapa penelitian, terapi senam aerobik juga efektif dilakukan pada klien perilaku kekerasan, halusinasi.
2. Implikasi terhadap pendidikan
Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi senam aerobik terhadap peningkatan keterbukaan diri pada klien isolasi sosial. Hasil penelitian ini dapat menambah keilmuan terapi keperawatan spesialis jiwa, tentang terapi senam aerobik sebagai bentuk terapi keperawatan pada klien isolasi sosial.
3. Implikasi terhadap penelitian berikutnya
Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan pelaksanaan penelitian di area yang sama dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda. Penelitian ini juga dapat dilakukan dengan

menggunakan terapi senam aerobik untuk kasus gangguan jiwa yang lain.

SIMPULAN

1. Responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 37 (61,7%); usia terbanyak 18-28 tahun yaitu 30 (50%); sebagian besar pekerjaan yaitu buruh 20 (33,3%); sebagian besar sudah menikah yaitu 35 (58,3%).
2. Keterbukaan diri sebelum dilakukan terapi senam aerobik, yaitu 46 (76,7%).
3. Terdapat keterbukaan diri yang baik sesudah dilakukan terapi senam aerobik.
4. Ada pengaruh keterbukaan diri sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam aerobik dengan p value $(0,000) < \alpha (0,05)$, dan $X^2 = 2,204$.

PUSTAKA

- Campbell P, Foxcroft D. (2008). Exercise Therapy For Schizophrenia (Protocol), The Cochrane Collaboration. Published by John Wiley & Sons, Ltd, Liverpool Dalami, Ermawati, et al. (2009). Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Jiwa. Jakarta: Trans Info Media
- Daley, A. J. (2002). Exercise Therapy And Mental Health In Clinical Populations: Is Exercise Therapy A Worthwhile Intervention?. *Advances in Psychiatric Treatment*, vol. 8, pp. 262–270. http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IKNcbCmMFyoJ:portalgaruda.org/download_article.php?article%3D65772%26val%3D4792+&cd=1&hl=id&ct=clnk&client=firefox-a diperoleh tanggal 2 Desember 2013

- Fortinash, Khaterine and Patricia Holoday Worret. (2003). Psychiatric Nursing Care Plans. Fourth edition, Mosby: Philadelphia.
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:X8vlqL2MoWwJ:ml.scribd.com/doc/171073194/Studi-Kasus-Menarik-Diri+&cd=1&hl=id&ct=clnk&client=firefox-a> diperoleh tanggal 7 Desember 2013
- Gainau, M. (2005). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. Papua:
<http://petra.ac.id/ejurnal/indeks.php/> di unduh tanggal 8 Desember 2013
- Nelly. (2009).
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5W2DTPiIFJcJ:digilib.ump.ac.id/files/disk1/20/jhptump-ump-gdl-kukuhindra-951-1-babi.pdf+&cd=2&hl=id&ct=clnk&client=firefox-a> di unduh tanggal 13 Desember 2013
- Videbeck, S.L. (2008). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta : EGC